

poniedziałek 03.08.28	wtorek 04.08.26	środa 05.08.26	czwartek 06. 08.26	piątek 07.08.26	sobota 08.08.26	niedziela 09.08.26
śniadanie Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet zapiekany drobiowy 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	śniadanie Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE,) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor	śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek homo o smaku naturalnym z ziołami 80 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	śniadanie Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z soczewicy czerwonej 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	śniadanie Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 10 g	śniadanie Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
obiad Fasolowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 350 g (GLU PSZ, MLE,) Sos bazyliowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzodkwi białej i jabłka 100 g (MLE,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g	obiad Ogórkowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza gryczana 250 g Gulasz wołowy 175 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 150 g	obiad Piecarkowa z makaronem 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, S02,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g (MLE, S02,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g	obiad Krem z zielonych warzyw 350ml (SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 100 g (GLU PSZ, SEL,)	obiad Koperkowa z ryżem 350 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR,) Jabłko 1 szt	obiad Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem gotowane 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)	obiad Grochowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza gryczana 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki 100 g (MLE,) Szpinak (liście) gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,)
kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Szyunka zbójnicka 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: JAJ, ORZ, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło do smarowania 10g 1 szt Galaretka drobiowa z udźcem z kurczaka 100 g (SEL,) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,)	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Paprykarz szczeciński 80 g (RYB, SOJ,) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło do smarowania 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 150 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) masło do smarowania . 10g 1 szt Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (SOJ, SEL,) Ketchup 10 g (SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyunka Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z poł. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, S02,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Ogórek kiszony 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * . 80 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ,)
wartości odżywcze 2066.17 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.60 g; Węglowodany ogółem: 333.86 g; W tym cukry: 55.02 g; Błonnik pok.: 35.36 g; Sól:	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 2018.44 kcal; Białko ogółem: 101.48 g; Tłuszcz: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; Węglowodany ogółem: 299.55 g; W tym cukry: 53.21 g; Błonnik pok.: 28.91 g; Sól: 9.36 g;	wartości odżywcze 1981.12 kcal; Białko ogółem: 84.95 g; Tłuszcz: 48.80 g; Kw. tł. nasy.: 14.83 g; Węglowodany ogółem: 320.22 g; W tym cukry: 74.47 g; Błonnik pok.: 27.68 g; Sól: 9.63 g;	wartości odżywcze 2259.08 kcal; Białko ogółem: 83.33 g; Tłuszcz: 71.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; Węglowodany ogółem: 345.67 g; W tym cukry: 88.81 g; Błonnik pok.: 32.84 g; Sól: 5.95 g;	wartości odżywcze 2222.11 kcal; Białko ogółem: 77.08 g; Tłuszcz: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.20 g; Węglowodany ogółem: 321.98 g; W tym cukry: 64.16 g; Błonnik pok.: 31.75 g; Sól:	wartości odżywcze 2384.56 kcal; Białko ogółem: 134.08 g; Tłuszcz: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; Węglowodany ogółem: 277.71 g; W tym cukry: 51.14 g; Błonnik pok.: 23.14 g; Sól: 11.32 g;	wartości odżywcze 2614.38 kcal; Białko ogółem: 108.75 g; Tłuszcz: 96.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; Węglowodany ogółem: 342.28 g; W tym cukry: 35.15 g; Błonnik pok.: 34.42 g; Sól: 9.80 g;