

poniedziałek 21.09	wtorek 22.09	środa 23.09	czwartek 24.09	piątek 25.09	sobota 26.09	niedziela 27.09
śniadanie Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) 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 ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	śniadanie Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) 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 ZYT.) 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 Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa 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 Pieczarkowa 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 oprószyany 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 ZYT.) Masło do smarowania 10g 1 szt Jajko gotowane 1 szt (JAJ.) Szyńska zjobnicza 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 ZYT.) Masło do smarowania 10g 1 szt Galaretki drobiowa z uddem z kurczaka 100 g (SEL.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	kolacja Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tuszcz 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 ZYT.) 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 ZYT.) masło do smarowania . 10g 1 szt Parówki cieszyńskie- wed. wp. homolog. wed. 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 ZYT.) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Szyńska Premium konserwowa, wieprzowa, parzona z pol. kaw. mięsa 60 g (GLU PSZ, SOJ, może zawierać: JAJ, MLE, SEL, GOR, SO2.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	kolacja Ogórek kiszony 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Tuszcz do smarowania 59% tł. 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami * . 80 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
wartości odżywcze Wartość energetyczna: 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: 8.51 g;	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 Wartość energetyczna: 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 Wartość energetyczna: 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 Wartość energetyczna: 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: 12.28 g;	wartości odżywcze Wartość energetyczna: 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 Wartość energetyczna: 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;

poniedziałek 28.09	wtorek 29.09	środa 30.09	czwartek 01.10	piątek 02.10	sobota 03.10	niedziela 04.10
śniadanie <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, szynka gotowana , pomidory, ogórki, serek kanapkowy Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	śniadanie <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, szynka, serek wiejski ,rukola, pomidor Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	śniadanie <p>Płatki kukurydziane na mleku Pieczywo pszenne z masłem , powidła śliwkowe, pasztet wędzony, papryka Herbata owocowa Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	śniadanie <p>Pieczywo mieszane i razowe z masłem , parowka z szynki , ketchup , ogórek konserwowy , serek topiony, pomidorki koktajlowe Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	śniadanie <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, jajko gotowane, szcypiorek i rzodkiewka, ser żółty Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	śniadanie <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, kiełbasa śląska z cebula i musztarda, pomidor, ogórek Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne</p>	śniadanie <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, jajko w szynce, ser żółty, pomidory koktajlowe Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą), ryby i produkty pochodne</p>
obiad <p>I danie: zupa krem szparagowy na wywarze mięsno-warzywnym (marchew por pietruszka seler natka pietruszki) II danie: Gulasz wieprzowy z warzywami, kasza Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	obiad <p>I danie: zupa rosół z makaronem na wywarze mięsno-warzywnym (marchew por pietruszka seler natka pietruszki) II danie: Udo z kurczaka, ziemniaki gotowane, Warzywa gotowane Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	obiad <p>I danie: zupa barszcz zabieleny na wywarze mięsno-warzywnym śmietana (marchew por seler szparagi) II danie: kotlet schabowy, ziemniaki gotowane, surówka wielowarzynna Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	obiad <p>I danie: zupa krupnik na wywarze mięsno-warzywnym (por marchew seler pietruszka) II danie: pyzy z sosem myśliwskim</p>	obiad <p>I danie: zupa grochówka na wywarze mięsno-warzywnym (marchew por pietruszka seler kalafior) II danie: Naleśniki z serem Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	obiad <p>I danie: zupa Budaszkowa na wywarze mięsno-warzywnym II danie: Pieczeń rzymska, ziemniaki, sos pieczeniowy, kalafior z bulgą tartą Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	obiad <p>I danie: zupa szparagowa na wywarze mięsno-warzywnym II danie: devolay, ziemniaki puree, surówka wielowarzynna, kompot morelowy Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, pasta z białego sera, pomidor, Galarетка suszkawkowa (wyrób własny)</p>	kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem , szynka, ogórek, Serek malinowy</p>	kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem , jajko gotowane, ser żółty, Banan</p>	kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem , salatką makaronowa, Jogurt z muszlami (wyrób własny) Alergeny: mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem , pasta z tuncejkim, ogórek, Babeczki (wyrób własny) Alergeny: zboża zawierające gluten, jaja i produkty pochodne, seler i produkty pochodne, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, szynka gotowana, ogórek małosolny dżem wiśniowy, jogurt Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>	kolacja <p>pieczywo mieszane pszenne i razowe z masłem, serek wiejski, salatką gyros Alergeny: zboża zawierające gluten, mleko i produkty pochodne (łącznie z laktozą)</p>
wartości odżywcze <p>2260,09 kcal. Białko 2260,09 kcal. Tłuszcz 68,77 g Kw. tł. nasyç: 13,69 g. Węglowodany ogółem: 304,91 g 10 g Tłusky: 9,40 g Błonnik pokr: 31,59 g; Sól: 5,40 g;</p>	wartości odżywcze <p>2236,40 kcal. Białko 2260,09 kcal. Tłuszcz 68,99 g Kw. tł. nasyç: 20,9 g. Węglowodany ogółem: 304,01 g 10 g Tłusky: 8,03 g Błonnik pokr: 31,39 g; Sól: 8,86 g</p>	wartości odżywcze <p>2204,08 kcal. Białko 2260,09 kcal. Tłuszcz 67,81 g Kw. tł. nasyç: 17,2 g. Węglowodany ogółem: 304,95 g 10 g Tłusky: 8,44 g Błonnik pokr: 38,18 g; Sól: 8,46 g;</p>	wartości odżywcze <p>2008,81 kcal. Białko 2260,09 kcal. Tłuszcz 60,62 g Kw. tł. nasyç: 17,42 g. Węglowodany ogółem: 306,40 g 10 g Tłusky: 8,21 g Błonnik pokr: 25,15; Sól: 11,16 g</p>	wartości odżywcze <p>250 ml. Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tuszcz do smarowania 15g szt, 10 g 1 szt Szyrkowa dębowa 2L szt. gr. rozd. wież. parto 2. sód, wskaży wież. melonej 60 g Solałka Zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	wartości odżywcze <p>250 ml. Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tuszcz do smarowania 15g szt, 10 g 1 szt Szyrkowa dębowa 2L szt. gr. rozd. wież. parto 2. sód, wskaży wież. melonej 60 g Solałka Zielona 20 g Pomidor 80 g</p>	wartości odżywcze <p>250 ml. kcat. mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT), Tuszcz do smarowania 15g szt, 10 g 1 szt Szyrkowa dębowa 2L szt. gr. rozd. wież. melonej 60 g Solałka Zielona 20 g Pomidor 80 g</p>