

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 40 g (<u>SOJ</u>) Dżem 30 g (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 40 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wedzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Banan 150 g (.)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g (.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)		Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Knedle z truskawkami * 300 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)		Brokułowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g (.) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)
	PD	Ciastka różne 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>)				Jabłko 150 g (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 50 g (<u>RYB, MLE</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 30 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 30 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 30 g (.) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 30 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 30 g (.) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)
		E: 2499.87 kcal; B: 71.89 g; T: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 36.95 g; W: 412.00 g; W tym cukry: 99.44 g; Bł.: 16.14 g;	E: 2446.60 kcal; B: 67.26 g; T: 59.10 g; Kw. tł. nasy.: 31.19 g; W: 424.06 g; W tym cukry: 110.70 g; Bł.: 15.76 g;	E: 2343.56 kcal; B: 77.60 g; T: 63.42 g; Kw. tł. nasy.: 33.45 g; W: 381.41 g; W tym cukry: 75.74 g; Bł.: 17.45 g;	E: 2310.88 kcal; B: 73.04 g; T: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; W: 399.32 g; W tym cukry: 75.25 g; Bł.: 15.20 g;	E: 2141.31 kcal; B: 109.08 g; T: 68.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.15 g; W: 286.00 g; W tym cukry: 43.03 g; Bł.: 27.37 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkami surowców wleprzowych pieczone 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II śN	Jabłko 150 g (.)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g (.) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g (.) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Pieczarkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g (.) Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u>)
		E: 2611.05 kcal; B: 93.55 g; T: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; W: 370.87 g; W tym cukry: 113.84 g; Bł.: 21.14 g;	E: 2482.82 kcal; B: 93.03 g; T: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.58 g; W: 373.70 g; W tym cukry: 118.17 g; Bł.: 20.37 g;	E: 2486.48 kcal; B: 98.59 g; T: 86.87 g; Kw. tł. nasy.: 46.34 g; W: 333.42 g; W tym cukry: 72.03 g; Bł.: 19.29 g;	E: 2206.76 kcal; B: 90.34 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 332.23 g; W tym cukry: 77.00 g; Bł.: 18.16 g;	E: 2358.90 kcal; B: 107.18 g; T: 93.02 g; Kw. tł. nasy.: 48.89 g; W: 278.10 g; W tym cukry: 23.59 g; Bł.: 23.63 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (.) Dżem 30 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (.) Dżem 30 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (.) Dżem 30 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g (.) Dżem 30 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 160 g (.) Buraczki gotowane b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g (.) Buraczki gotowane b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g (.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Pomarańcza 150 g (.)				Pomarańcza 150 g (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 50 g (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 70 g (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszтет z soczewicy * 70 g (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
		E: 2336.62 kcal; B: 77.94 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 109.17 g; Bł.: 27.49 g;	E: 2213.97 kcal; B: 78.08 g; T: 57.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 353.49 g; W tym cukry: 107.39 g; Bł.: 21.94 g;	E: 2379.12 kcal; B: 83.21 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 368.70 g; W tym cukry: 92.00 g; Bł.: 27.25 g;	E: 2211.86 kcal; B: 83.49 g; T: 59.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 343.83 g; W tym cukry: 90.43 g; Bł.: 20.59 g;	E: 2385.74 kcal; B: 101.55 g; T: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 318.95 g; W tym cukry: 40.04 g; Bł.: 28.27 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g (.) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g (.) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II SN	Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (.) Ryż na sypko 160 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (.) Ryż na sypko 160 g (.) Brokuł gotowany* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (.) Ryż na sypko 180 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Leczo z drobiem-dieta * 150 g (.) Ryż na sypko 180 g (.) Brokuł gotowany* 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Bitka z fileta kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>)
		E: 2359.56 kcal; B: 79.17 g; T: 69.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 373.47 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 24.27 g;	E: 2198.62 kcal; B: 78.01 g; T: 52.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 371.92 g; W tym cukry: 108.00 g; Bł.: 21.68 g;	E: 2305.78 kcal; B: 74.84 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 369.29 g; W tym cukry: 74.97 g; Bł.: 25.27 g;	E: 2140.84 kcal; B: 77.83 g; T: 49.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 357.18 g; W tym cukry: 77.05 g; Bł.: 21.99 g;	E: 2587.67 kcal; B: 105.75 g; T: 101.42 g; Kw. tł. nasy.: 47.91 g; W: 321.11 g; W tym cukry: 34.53 g; Bł.: 30.86 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki 160 g (.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki 160 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> ,) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki 180 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml (.)				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 30 g (.)
		E: 2411.50 kcal; B: 94.87 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 363.81 g; W tym cukry: 114.10 g; Bł.: 21.92 g;	E: 2233.36 kcal; B: 90.49 g; T: 55.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 348.29 g; W tym cukry: 109.12 g; Bł.: 18.39 g;	E: 2361.56 kcal; B: 102.05 g; T: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.83 g; W: 337.74 g; W tym cukry: 82.63 g; Bł.: 24.75 g;	E: 2181.67 kcal; B: 97.70 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 321.54 g; W tym cukry: 76.82 g; Bł.: 20.92 g;	E: 2063.34 kcal; B: 101.04 g; T: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; W: 277.04 g; W tym cukry: 47.97 g; Bł.: 21.06 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA WARSZAWA WIML				
		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt (.) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.) Pomidor 50 g (.)	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Jabłko 150 g (.)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Selerowa z ziemniakami * 300 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Selerowa z ziemniakami * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Buraczki gotowane b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)				Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	
		E: 2694.01 kcal; B: 96.11 g; T: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 399.30 g; W tym cukry: 120.20 g; Bł.: 29.34 g;	E: 2468.36 kcal; B: 87.81 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 385.42 g; W tym cukry: 122.00 g; Bł.: 24.52 g;	E: 2809.59 kcal; B: 104.59 g; T: 102.19 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 374.98 g; W tym cukry: 77.63 g; Bł.: 33.91 g;	E: 2339.01 kcal; B: 87.62 g; T: 67.30 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 357.71 g; W tym cukry: 81.26 g; Bł.: 23.69 g;	E: 2810.43 kcal; B: 125.13 g; T: 106.16 g; Kw. tł. nasy.: 42.60 g; W: 344.98 g; W tym cukry: 44.23 g; Bł.: 30.25 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 45 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 45 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Papryka świeża 50 g (.) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 45 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Papryka świeża 50 g (.)
	II SN	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g (.) Ziemniaki 160 g (.) Surówka Colesław (bez mleka) b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g (.) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 160 g (.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g (.) Ziemniaki 180 g (.) Surówka Colesław (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g (.) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g (.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Rosół z makaronem pełnoziarnistym 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g (.) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g (.) Surówka Colesław (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Banan 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 2457.59 kcal; B: 110.71 g; T: 85.02 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 325.84 g; W tym cukry: 80.36 g; Bł.: 18.63 g;	E: 2425.40 kcal; B: 112.70 g; T: 79.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.01 g; W: 323.92 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 14.88 g;	E: 2396.09 kcal; B: 111.10 g; T: 80.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.83 g; W: 317.26 g; W tym cukry: 100.97 g; Bł.: 21.11 g;	E: 2219.76 kcal; B: 112.33 g; T: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; W: 281.46 g; W tym cukry: 66.00 g; Bł.: 14.90 g;	E: 2408.85 kcal; B: 128.70 g; T: 96.15 g; Kw. tł. nasy.: 40.75 g; W: 268.93 g; W tym cukry: 28.71 g; Bł.: 21.34 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u> ,) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ,) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II śN	Banan 150 g (.)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 160 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 160 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Ryż na sypko 180 g (.) Sos jogurtowy z twarogiem b/c 100 g (<u>MLE</u> ,) Mus z jabłek prażonych 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ,) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> ,) Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g (.)				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> ,)
		E: 2417.33 kcal; B: 85.42 g; T: 61.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.43 g; W: 395.23 g; W tym cukry: 139.98 g; Bł.: 21.97 g;	E: 2306.69 kcal; B: 78.23 g; T: 51.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 399.07 g; W tym cukry: 141.71 g; Bł.: 21.59 g;	E: 2373.59 kcal; B: 91.61 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 33.97 g; W: 368.06 g; W tym cukry: 115.53 g; Bł.: 18.70 g;	E: 2248.72 kcal; B: 83.08 g; T: 53.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 372.11 g; W tym cukry: 117.36 g; Bł.: 18.31 g;	E: 2351.92 kcal; B: 107.60 g; T: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.48 g; W: 306.81 g; W tym cukry: 31.50 g; Bł.: 28.52 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> , Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ</u> , Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki 160 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Jarzynowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki 160 g (.) Marchew gotowana z olejem* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 80 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki 180 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Jarzynowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki 180 g (.) Marchew gotowana z olejem* 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g (.) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , Ziemniaki 180 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u> ,)				Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 100 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Rzodkiew biała plastry 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może</u> <u>zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GOR</u> ,)
		E: 2327.28 kcal; B: 86.84 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 357.20 g; W tym cukry: 108.25 g; Bł.: 21.34 g;	E: 2241.58 kcal; B: 85.58 g; T: 60.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 355.35 g; W tym cukry: 108.46 g; Bł.: 21.35 g;	E: 2231.94 kcal; B: 84.79 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 332.98 g; W tym cukry: 77.99 g; Bł.: 24.84 g;	E: 2130.10 kcal; B: 83.01 g; T: 58.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 329.90 g; W tym cukry: 78.32 g; Bł.: 23.64 g;	E: 2143.70 kcal; B: 95.60 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 286.29 g; W tym cukry: 37.86 g; Bł.: 25.79 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-17 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Galaretką o smaku pomarańczowym 200 g (.)				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ogórek kiszony 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>)
		E: 2423.93 kcal; B: 89.01 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 372.47 g; W tym cukry: 80.81 g; Bł.: 24.32 g;	E: 2345.91 kcal; B: 89.07 g; T: 57.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 375.16 g; W tym cukry: 80.44 g; Bł.: 20.98 g;	E: 2354.72 kcal; B: 92.89 g; T: 67.25 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 356.50 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 27.03 g;	E: 2320.36 kcal; B: 92.80 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 77.25 g; Bł.: 23.05 g;	E: 2353.59 kcal; B: 104.57 g; T: 70.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 332.81 g; W tym cukry: 46.65 g; Bł.: 22.84 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz.łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka (.) b/c 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Sos boloński z mięsa wieprz.łop* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z rzodkwi i jabłka (.) b/c 120 g (<u>MLE,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Banan 150 g (.)				Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z fasoli* 50 g (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka szkolna- wp.parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Szynka szkolna- wp.parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Łopatką zbojnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Paszтет z fasoli* 70 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>)
		E: 2663.51 kcal; B: 80.47 g; T: 93.86 g; Kw. tł. nasy.: 41.61 g; W: 394.19 g; W tym cukry: 123.53 g; Bł.: 28.73 g;	E: 2309.85 kcal; B: 80.11 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 376.72 g; W tym cukry: 112.64 g; Bł.: 18.40 g;	E: 2643.96 kcal; B: 85.01 g; T: 102.27 g; Kw. tł. nasy.: 48.75 g; W: 357.58 g; W tym cukry: 81.57 g; Bł.: 28.28 g;	E: 2165.25 kcal; B: 81.18 g; T: 59.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 333.66 g; W tym cukry: 71.84 g; Bł.: 16.30 g;	E: 2555.97 kcal; B: 109.89 g; T: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 47.56 g; W: 310.77 g; W tym cukry: 35.53 g; Bł.: 30.28 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g (.) Mandarynka 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g (.) Mandarynka 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g (.) Mandarynka 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Dżem 30 g (.) Mandarynka 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Twarożek 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> ,) Mandarynka 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II ŚN	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Połudwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u> ,)
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Ziemniaki 160 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki 160 g (.) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ,) Ziemniaki 180 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Ziemniaki 180 g (.) Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> ,) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki 180 g (.) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> ,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ,)				Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u> ,) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,)
		E: 2466.18 kcal; B: 89.05 g; T: 73.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 371.29 g; W tym cukry: 114.23 g; Bł.: 23.81 g;	E: 2292.20 kcal; B: 85.17 g; T: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 366.06 g; W tym cukry: 116.77 g; Bł.: 22.75 g;	E: 2445.04 kcal; B: 93.94 g; T: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; W: 361.78 g; W tym cukry: 98.60 g; Bł.: 23.97 g;	E: 2272.70 kcal; B: 90.22 g; T: 58.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 358.17 g; W tym cukry: 102.06 g; Bł.: 23.10 g;	E: 2156.77 kcal; B: 103.99 g; T: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 288.57 g; W tym cukry: 37.94 g; Bł.: 24.12 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki czekoladowe na mleku 300 ml (<u>MLE,</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g (<u>SOJ,</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (.) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.) Cukier 45 g (.)	Mleko 200 ml (<u>MLE,</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	II SN	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 160 g (.) Buraczki gotowane b/c 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko 180 g (.) Buraczki gotowane b/c 120 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem b/c 100 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (.)
	PD	Jabłko 150 g (.)				Jabłko 150 g (.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony,wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony,wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony,wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony,wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony,wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL,</u>) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (.)
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
		E: 2551.39 kcal; B: 75.55 g; T: 94.58 g; Kw. tł. nasy.: 49.97 g; W: 355.18 g; W tym cukry: 95.20 g; Bł.: 22.30 g;	E: 2205.44 kcal; B: 70.03 g; T: 58.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 360.89 g; W tym cukry: 97.30 g; Bł.: 23.57 g;	E: 2569.17 kcal; B: 82.78 g; T: 98.46 g; Kw. tł. nasy.: 47.99 g; W: 341.82 g; W tym cukry: 78.96 g; Bł.: 22.01 g;	E: 2112.03 kcal; B: 74.39 g; T: 52.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 81.93 g; Bł.: 23.71 g;	E: 2241.87 kcal; B: 90.68 g; T: 77.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.71 g; W: 309.32 g; W tym cukry: 42.62 g; Bł.: 31.32 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>		Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-21 KUCHNIA WARSZAWA WIML				
		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-21, niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g (<u>.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g (<u>.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g (<u>.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g (<u>.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g (<u>.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (<u>.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g (<u>.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g (<u>.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g (<u>.</u>)	Mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Hummus z ciecierzycy 70 g (<u>.</u>) Rzodkiew biała plastry 50 g (<u>.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g (<u>.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g (<u>.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 160 g (<u>.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (<u>.</u>)	Pomidorowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g (<u>.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 160 g (<u>.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (<u>.</u>)	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g (<u>.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (<u>.</u>)	Pomidorowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g (<u>.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g (<u>.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (<u>.</u>)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g (<u>.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g (<u>.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml (<u>.</u>)
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (<u>.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (<u>.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>.</u>)		Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Szynkówka- wieprzowa, średnio rozdrobniona, parzona, wędzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g (<u>.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml (<u>.</u>)
PN						Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 2355.01 kcal; B: 89.31 g; T: 73.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 342.12 g; W tym cukry: 85.87 g; Bł.: 22.49 g;	E: 2167.77 kcal; B: 93.26 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.81 g; W: 326.37 g; W tym cukry: 82.77 g; Bł.: 19.73 g;	E: 2261.50 kcal; B: 89.64 g; T: 74.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 313.98 g; W tym cukry: 73.56 g; Bł.: 20.55 g;	E: 1967.55 kcal; B: 92.84 g; T: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 289.38 g; W tym cukry: 70.39 g; Bł.: 16.89 g;	E: 2261.42 kcal; B: 108.00 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 303.08 g; W tym cukry: 28.29 g; Bł.: 22.11 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,