

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-25 poniedziałek	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>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomarańcza 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g Sernik 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Banan 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g Sernik 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</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>) Łopatka zbojnicka wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomarańcza 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g
	Obiad		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g 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 majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 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 majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, 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>) Polędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod.b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
			E: 2636.75 kcal; B: 124.03 g; T: 93.81 g; Kw. tł. nasy.: 41.49 g; W: 334.04 g; W tym cukry: 81.23 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 10.64 g;	E: 2622.92 kcal; B: 121.39 g; T: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 34.29 g; W: 355.35 g; W tym cukry: 99.64 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 9.93 g;	E: 2938.70 kcal; B: 141.73 g; T: 103.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.86 g; W: 331.92 g; W tym cukry: 36.52 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 12.69 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-26 wtorek	Śniadanie		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 wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, _</u>) Cukier 45 g Ciasto piernik 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, _</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 150 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, _</u>) Cukier 45 g Ciasto piernik 70 g (<u>GLU PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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>) Paszтет wieprzowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, _</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Mandarynka 150 g Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, _</u>) Ciasto drożdżowe b/c 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)
	II ŚN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>)
	Obiad		Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka Colesław (bez mleka) b/c 120 g (<u>JAJ, GOR, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos własny 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos własny 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				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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, _</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, _</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, _</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, _</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
			E: 2613.33 kcal; B: 102.88 g; T: 87.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 361.57 g; W tym cukry: 89.43 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 11.19 g;	E: 2297.74 kcal; B: 106.53 g; T: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 337.27 g; W tym cukry: 84.52 g; Bł.: 17.90 g; Sól: 9.57 g;	E: 2737.70 kcal; B: 134.22 g; T: 79.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.92 g; W: 341.73 g; W tym cukry: 56.46 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 13.40 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie		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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad		Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
			E: 2762.88 kcal; B: 94.23 g; T: 104.39 g; Kw. tł. nasy.: 50.45 g; W: 371.95 g; W tym cukry: 76.60 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 8.38 g;	E: 2203.82 kcal; B: 81.49 g; T: 53.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 357.33 g; W tym cukry: 88.23 g; Bł.: 21.47 g; Sól: 7.21 g;	E: 2265.21 kcal; B: 107.97 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W: 305.11 g; W tym cukry: 37.72 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 9.46 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-28 czwartek	Śniadanie		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 zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>)
	Obiad		Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Schab gotowany 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
			E: 2490.80 kcal; B: 87.50 g; T: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; W: 378.14 g; W tym cukry: 93.87 g; Bł.: 34.00 g; Sól: 9.61 g;	E: 2290.53 kcal; B: 86.76 g; T: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 338.89 g; W tym cukry: 80.69 g; Bł.: 25.48 g; Sól: 7.28 g;	E: 2324.23 kcal; B: 101.53 g; T: 81.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 308.71 g; W tym cukry: 41.57 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 10.46 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie		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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE, </u>) Ogórek kiszony 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>) 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, 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>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, </u>)
	Obiad		Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, </u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 120 g (<u>SEL, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB, </u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, </u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE, </u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, </u>) Sałata 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, </u>)
			E: 2340.39 kcal; B: 97.52 g; T: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 332.89 g; W tym cukry: 76.12 g; Bł.: 20.92 g; Sól: 8.69 g;	E: 2186.21 kcal; B: 95.47 g; T: 65.28 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 312.83 g; W tym cukry: 76.88 g; Bł.: 19.89 g; Sól: 7.75 g;	E: 2101.79 kcal; B: 107.20 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W: 274.01 g; W tym cukry: 26.30 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 9.82 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie		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>) Parówki drobiowe (kiel 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 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Szynkowa dębowa kiel.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	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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad		Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Boeuf-Strogonow 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Pasta z soczewicy czerwonej 70 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</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 Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 70 g (<u>SEL.</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 soczewicy czerwonej 70 g Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
			E: 2456.40 kcal; B: 89.98 g; T: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; W: 351.40 g; W tym cukry: 91.91 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 11.02 g;	E: 2144.26 kcal; B: 82.23 g; T: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 320.13 g; W tym cukry: 76.94 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 8.52 g;	E: 2099.10 kcal; B: 105.44 g; T: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 298.84 g; W tym cukry: 41.00 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 8.61 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2023-12-31 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Pomidor 50 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR,</u>) Papryka świeża 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN				Kefir 2.0% t# 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad		Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 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 koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Pasta z twarogu waniliowa 70 g (<u>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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ,</u>) Sałata 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ,</u>)
			E: 2197.86 kcal; B: 104.73 g; T: 78.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; W: 277.14 g; W tym cukry: 66.99 g; Bł.: 18.33 g; Sól: 8.25 g;	E: 2167.31 kcal; B: 110.28 g; T: 68.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.82 g; W: 283.20 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 17.29 g; Sól: 7.95 g;	E: 2318.02 kcal; B: 123.00 g; T: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 40.43 g; W: 261.95 g; W tym cukry: 47.82 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 8.91 g;

W-wa- CH Podstawowa		W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-01 poniedziałek	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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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 50 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 45 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	II ŚN				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	Obiad		Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szynka wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD				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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez z groszkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Majonez z groszkiem 50 g (<u>JAJ, MLE, 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>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)
			E: 2621.49 kcal; B: 106.94 g; T: 97.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.69 g; W: 338.36 g; W tym cukry: 70.69 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 10.75 g;	E: 2322.62 kcal; B: 100.33 g; T: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 329.69 g; W tym cukry: 66.74 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 9.45 g;	E: 2875.73 kcal; B: 128.68 g; T: 104.76 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; W: 336.24 g; W tym cukry: 52.02 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 12.41 g;

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-12-25 do dnia 2024-01-07 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
2024-01-02 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 50 g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Makaron 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Makaron 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g 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>) Pasta z groszku zielonego b/ml 70 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Biskopity 30 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JĘCZ.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 160 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Łopatką wieprzowa pieczona 80 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Surówka żydowska z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Filet królewski z indykem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g (<u>RYB. SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 2777.75 kcal; B: 95.15 g; T: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 436.70 g; W tym cukry: 147.38 g; Bł.: 24.03 g; Sól: 9.13 g;	E: 2172.42 kcal; B: 66.65 g; T: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 381.74 g; W tym cukry: 134.47 g; Bł.: 16.07 g; Sól: 8.48 g;	E: 2859.24 kcal; B: 101.42 g; T: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 436.42 g; W tym cukry: 140.43 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 9.19 g;	E: 2127.64 kcal; B: 67.40 g; T: 48.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 368.87 g; W tym cukry: 114.43 g; Bł.: 16.34 g; Sól: 7.98 g;	E: 2485.77 kcal; B: 110.05 g; T: 94.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.33 g; W: 310.02 g; W tym cukry: 22.98 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 11.80 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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> , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, 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, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 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	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> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , Papryka świeża 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, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</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> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ</u> , Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Sok 100% w kartoniku z rurką 0,2 l 1 szt				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Kielbasa szynkowa dębowa wieprzowa średnio rozdrobniona wędzona, parzona, z dodatkami wody w osłonce niejadalnej 30 g
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 160 g Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 160 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki 180 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki 180 g Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Dyńia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos bazylkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka z olejem b/c 120 g (<u>GOR</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Mandarynka 150 g				Mandarynka 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> , Salatka z makaronu z wędliną drobiową wieprzową* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Baton szynkowy z kurcząt 30 g 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> , Salatka z makaronu z wędliną drobiową wieprzową* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> , Baton szynkowy z kurcząt 30 g 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> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u> ,
		E: 2351.59 kcal; B: 79.14 g; T: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 370.78 g; W tym cukry: 101.95 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 9.90 g;	E: 2271.15 kcal; B: 77.22 g; T: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 366.92 g; W tym cukry: 102.02 g; Bł.: 22.93 g; Sól: 8.06 g;	E: 2379.69 kcal; B: 86.39 g; T: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 359.25 g; W tym cukry: 72.99 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 10.46 g;	E: 2249.06 kcal; B: 81.12 g; T: 59.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.23 g; W: 354.31 g; W tym cukry: 73.51 g; Bł.: 20.69 g; Sól: 8.04 g;	E: 2303.40 kcal; B: 95.60 g; T: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.51 g; W: 320.97 g; W tym cukry: 36.93 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 11.83 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-04 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g				Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 160 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g (<u>JAJ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łopatka wieprzowa pieczona 80 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 120 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</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 ciecierzycy z warzywami* 50 g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 70 g (<u>SEL</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 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 na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 30 g
		E: 2678.23 kcal; B: 88.21 g; T: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.24 g; W: 417.13 g; W tym cukry: 112.84 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 9.86 g;	E: 2456.29 kcal; B: 84.99 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 382.30 g; W tym cukry: 98.97 g; Bł.: 25.76 g; Sól: 7.81 g;	E: 2540.62 kcal; B: 89.05 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; W: 391.73 g; W tym cukry: 96.11 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 9.30 g;	E: 2291.28 kcal; B: 87.54 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; W: 349.15 g; W tym cukry: 82.94 g; Bł.: 23.24 g; Sól: 7.28 g;	E: 2402.29 kcal; B: 106.65 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 307.11 g; W tym cukry: 29.24 g; Bł.: 30.16 g; Sól: 9.04 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Chleb żytni razowy 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Dżem 30 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Mleko 200 ml (<u>MLE</u> , <u> </u>) Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II SN	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> , <u> </u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u> </u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u> </u>) Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , <u> </u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki 160 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u> </u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , <u> </u>) Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 120 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB</u> , <u> </u>) Ziemniaki 180 g Sos majerankowy* 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u> </u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>)				Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g 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> , <u> </u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb żytni razowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u> </u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN					Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u> </u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> , <u> </u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (<u>SOJ</u> , <u> </u>)
		E: 2476.69 kcal; B: 92.46 g; T: 78.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.07 g; W: 358.69 g; W tym cukry: 104.57 g; Bł.: 22.85 g; Sól: 7.64 g;	E: 2316.63 kcal; B: 88.46 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 356.89 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 21.42 g; Sól: 6.76 g;	E: 2413.84 kcal; B: 95.87 g; T: 72.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 353.85 g; W tym cukry: 99.83 g; Bł.: 23.16 g; Sól: 7.49 g;	E: 2260.52 kcal; B: 92.00 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.63 g; W: 354.91 g; W tym cukry: 102.67 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 6.43 g;	E: 2047.26 kcal; B: 101.74 g; T: 66.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 273.09 g; W tym cukry: 40.99 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 9.11 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-06 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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 60 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</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>) Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne 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>) Parówki Delikatne-proukt drobiowo wieprzowy homogenizowany wędzony parzony w osłonce niejadalnej 120 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 45 g	Płatki pszenne 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>) Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 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>) Szyntka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ. GOR.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 160 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ. GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa 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>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 120 g (<u>JAJ. 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. 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>) Szyntka 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 50 g (<u>SEL.</u>) Szyntka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Sałata zielona 20 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Szyntka 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>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 70 g (<u>SEL.</u>) Szyntka 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 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyntkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	PN					
		E: 2568.72 kcal; B: 89.39 g; T: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 354.14 g; W tym cukry: 109.75 g; Bł.: 22.44 g; Sól: 11.27 g;	E: 2291.15 kcal; B: 84.79 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 359.36 g; W tym cukry: 109.11 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 8.43 g;	E: 2518.34 kcal; B: 87.26 g; T: 96.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.97 g; W: 333.36 g; W tym cukry: 80.81 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 12.20 g;	E: 2176.10 kcal; B: 84.46 g; T: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 339.02 g; W tym cukry: 79.84 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 8.42 g;	E: 2153.61 kcal; B: 109.20 g; T: 69.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.75 g; W: 284.66 g; W tym cukry: 35.92 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 10.22 g;

		W-wa- CH Podstawowa	W-wa- CH Łatwo strawna	W-wa- STO Podstawowa	W-wa- STO Łatwo strawna	W-wa- STO Cukrzycowa
2024-01-07 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Plaś szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Plaś szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Plaś szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) 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>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Plaś szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) 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>) Łopatka zbójnicka wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Plaś szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, _</u>)
	II SN	Jabłko 150 g				Chleb żytni razowy 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki 160 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki 160 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Schab pieczony 80 g Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u>)				Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</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 twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g 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>SOJ, GOR, _</u>)
		E: 2167.71 kcal; B: 92.85 g; T: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 328.83 g; W tym cukry: 87.06 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 8.05 g;	E: 2150.44 kcal; B: 94.41 g; T: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 324.89 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 18.03 g; Sól: 7.96 g;	E: 1974.60 kcal; B: 92.61 g; T: 51.48 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 293.27 g; W tym cukry: 75.56 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 7.85 g;	E: 1952.35 kcal; B: 94.39 g; T: 48.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 288.31 g; W tym cukry: 69.51 g; Bł.: 14.88 g; Sól: 7.75 g;	E: 2333.61 kcal; B: 119.23 g; T: 73.97 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 305.55 g; W tym cukry: 41.95 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 9.25 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,