

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Mandarynka 100 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-01-29 poniedziałek	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g
		E: 2511.32 kcal; B: 96.44 g; T: 64.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 404.71 g; W tym cukry: 116.20 g; Bł.: 45.89 g; Sól: 7.84 g; WW: 35.92 Por; Ener. z B: 15.36 %; Ener. z W: 57.15 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 3.65 %; K: 4094.47 mg;	E: 2829.72 kcal; B: 105.53 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 461.17 g; W tym cukry: 141.20 g; Bł.: 45.93 g; Sól: 8.06 g; WW: 41.58 Por; Ener. z B: 14.92 %; Ener. z W: 58.70 %; Ener. z T: 22.51 %; Ener. z Bł.: 3.25 %; K: 4378.40 mg;	E: 3187.54 kcal; B: 130.32 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 486.14 g; W tym cukry: 139.61 g; Bł.: 37.56 g; Sól: 7.92 g; WW: 45.03 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4233.19 mg;	E: 2763.27 kcal; B: 101.21 g; T: 65.80 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 459.00 g; W tym cukry: 137.73 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 8.30 g; WW: 42.85 Por; Ener. z B: 14.65 %; Ener. z W: 61.93 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4027.55 mg;	E: 2475.08 kcal; B: 113.34 g; T: 76.14 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 355.32 g; W tym cukry: 57.64 g; Bł.: 57.17 g; Sól: 8.60 g; WW: 29.92 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 48.18 %; Ener. z T: 27.69 %; Ener. z Bł.: 4.62 %; K: 4680.03 mg;
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml			Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JE CZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 20 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt
		E: 2612.59 kcal; B: 102.90 g; T: 68.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; W: 411.32 g; W tym cukry: 109.35 g; Bł.: 37.79 g; Sól: 9.06 g; WW: 37.49 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 57.19 %; Ener. z T: 23.65 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3652.81 mg;	E: 2920.09 kcal; B: 111.50 g; T: 77.84 g; Kw. tł. nasy.: 34.44 g; W: 458.32 g; W tym cukry: 118.35 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 9.62 g; WW: 42.09 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 57.39 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3952.81 mg;	E: 2948.19 kcal; B: 114.24 g; T: 77.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.41 g; W: 461.25 g; W tym cukry: 119.07 g; Bł.: 36.36 g; Sól: 9.10 g; WW: 42.69 Por; Ener. z B: 15.50 %; Ener. z W: 57.65 %; Ener. z T: 23.79 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3981.11 mg;	E: 2786.46 kcal; B: 114.66 g; T: 71.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 429.98 g; W tym cukry: 121.48 g; Bł.: 28.52 g; Sól: 8.44 g; WW: 40.29 Por; Ener. z B: 16.46 %; Ener. z W: 57.63 %; Ener. z T: 23.19 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3994.14 mg;	E: 2312.99 kcal; B: 100.01 g; T: 66.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 348.67 g; W tym cukry: 75.26 g; Bł.: 44.32 g; Sól: 9.28 g; WW: 30.62 Por; Ener. z B: 17.30 %; Ener. z W: 52.63 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 3.83 %; K: 3843.25 mg;
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodk.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g				Jabłko 150 g

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Salata zielona 10 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	
		E: 2543.58 kcal; B: 118.77 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 26.60 g; W: 376.06 g; W tym cukry: 94.95 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 11.18 g; WW: 34.57 Por; Ener. z B: 18.68 %; Ener. z W: 54.14 %; Ener. z T: 24.29 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4304.40 mg;	E: 2853.58 kcal; B: 126.73 g; T: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; W: 418.06 g; W tym cukry: 94.95 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 11.52 g; WW: 38.77 Por; Ener. z B: 17.77 %; Ener. z W: 54.14 %; Ener. z T: 25.53 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4304.40 mg;	E: 3016.37 kcal; B: 129.33 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 453.58 g; W tym cukry: 102.76 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 10.95 g; WW: 42.61 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 56.37 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 4334.56 mg;	E: 2954.99 kcal; B: 137.92 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 450.56 g; W tym cukry: 99.83 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 9.99 g; WW: 42.70 Por; Ener. z B: 18.67 %; Ener. z W: 57.73 %; Ener. z T: 21.67 %; Ener. z Bł.: 1.63 %; K: 4669.26 mg;	E: 2238.07 kcal; B: 129.27 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 322.21 g; W tym cukry: 43.72 g; Bł.: 39.75 g; Sól: 13.02 g; WW: 28.22 Por; Ener. z B: 23.10 %; Ener. z W: 50.48 %; Ener. z T: 22.35 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4399.27 mg;

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów		
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Gruszka 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Masłanka 150 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN	Gruszka 150 g			Jabłko pieczone 150 g	Gruszka 150 g
		Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ) Sałata zielona 20 g		

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-02-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL) Ser żółty 25 g (MLE) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ) Sałata zielona 10 g	
		E: 2208.92 kcal; B: 75.32 g; T: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.34 g; W: 360.46 g; W tym cukry: 104.79 g; Bł.: 40.23 g; Sól: 6.57 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 13.64 %; Ener. z W: 57.99 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 3.64 %; K: 3471.38 mg;	E: 2491.86 kcal; B: 77.83 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; W: 421.53 g; W tym cukry: 145.14 g; Bł.: 40.65 g; Sól: 6.85 g; WW: 38.08 Por; Ener. z B: 12.49 %; Ener. z W: 61.14 %; Ener. z T: 20.75 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 3510.15 mg;	E: 2332.05 kcal; B: 74.99 g; T: 46.06 g; Kw. tł. nasy.: 14.72 g; W: 415.03 g; W tym cukry: 137.71 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 5.92 g; WW: 38.43 Por; Ener. z B: 12.86 %; Ener. z W: 65.97 %; Ener. z T: 17.77 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3595.40 mg;	E: 2373.21 kcal; B: 95.64 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 349.53 g; W tym cukry: 62.50 g; Bł.: 55.31 g; Sól: 10.84 g; WW: 29.49 Por; Ener. z B: 16.12 %; Ener. z W: 49.59 %; Ener. z T: 27.65 %; Ener. z Bł.: 4.66 %; K: 3913.13 mg;		
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN						Melon 100 g

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-02 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)				Wafle ryżowe 30 g
		E: 2522.10 kcal; B: 122.47 g; T: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; W: 364.35 g; W tym cukry: 88.35 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 8.85 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 19.42 %; Ener. z W: 52.40 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 4692.49 mg;	E: 2612.10 kcal; B: 127.87 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.84 g; W: 376.65 g; W tym cukry: 96.60 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 9.03 g; WW: 34.26 Por; Ener. z B: 19.58 %; Ener. z W: 52.41 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4960.99 mg;	E: 2640.20 kcal; B: 130.61 g; T: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.81 g; W: 379.58 g; W tym cukry: 97.32 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 8.51 g; WW: 34.86 Por; Ener. z B: 19.79 %; Ener. z W: 52.76 %; Ener. z T: 25.14 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4989.29 mg;	E: 2618.80 kcal; B: 131.38 g; T: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 392.84 g; W tym cukry: 97.46 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 7.97 g; WW: 36.45 Por; Ener. z B: 20.07 %; Ener. z W: 55.65 %; Ener. z T: 22.06 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 4932.25 mg;	E: 2249.36 kcal; B: 118.01 g; T: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 309.52 g; W tym cukry: 38.09 g; Bł.: 45.93 g; Sól: 8.44 g; WW: 26.36 Por; Ener. z B: 20.99 %; Ener. z W: 46.87 %; Ener. z T: 27.88 %; Ener. z Bł.: 4.08 %; K: 4774.80 mg;

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Banan 150 g		Mandarynka 100 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów
2024-02-03 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Baton szynkowy z kurczątkiem 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałata zielona 10 g
		E: 2740.69 kcal; B: 92.33 g; T: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 400.72 g; W tym cukry: 95.84 g; Bł.: 44.25 g; Sól: 10.29 g; WW: 35.77 Por; Ener. z B: 13.48 %; Ener. z W: 52.03 %; Ener. z T: 29.14 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 3963.38 mg;	E: 2942.09 kcal; B: 99.00 g; T: 92.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 435.28 g; W tym cukry: 120.84 g; Bł.: 44.29 g; Sól: 10.52 g; WW: 39.23 Por; Ener. z B: 13.46 %; Ener. z W: 53.16 %; Ener. z T: 28.37 %; Ener. z Bł.: 3.01 %; K: 4247.32 mg;	E: 2965.59 kcal; B: 100.30 g; T: 92.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 438.53 g; W tym cukry: 120.64 g; Bł.: 40.99 g; Sól: 10.42 g; WW: 39.88 Por; Ener. z B: 13.53 %; Ener. z W: 53.62 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4163.82 mg;	E: 2660.55 kcal; B: 92.83 g; T: 52.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 468.42 g; W tym cukry: 133.47 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 8.44 g; WW: 43.85 Por; Ener. z B: 13.96 %; Ener. z W: 65.69 %; Ener. z T: 17.92 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4438.58 mg;	E: 2344.66 kcal; B: 95.81 g; T: 74.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.66 g; W: 339.62 g; W tym cukry: 45.90 g; Bł.: 56.34 g; Sól: 10.14 g; WW: 28.42 Por; Ener. z B: 16.35 %; Ener. z W: 48.33 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 4.81 %; K: 4004.23 mg;
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	III ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Sałata zielona 20 g

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	
2024-02-04 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g
			E: 2035.55 kcal; B: 99.97 g; T: 56.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 296.74 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.68 g; WW: 26.34 Por; Ener. z B: 19.65 %; Ener. z W: 51.61 %; Ener. z T: 25.06 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4235.73 mg;	E: 2402.55 kcal; B: 111.44 g; T: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 368.55 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 36.40 g; Sól: 9.95 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18.55 %; Ener. z W: 55.30 %; Ener. z T: 22.77 %; Ener. z Bł.: 3.03 %; K: 4235.73 mg;	E: 2475.29 kcal; B: 117.84 g; T: 63.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 373.73 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 10.45 g; WW: 33.83 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 54.58 %; Ener. z T: 23.16 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 4435.28 mg;	E: 2502.29 kcal; B: 117.78 g; T: 63.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 379.54 g; W tym cukry: 82.17 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 9.57 g; WW: 34.72 Por; Ener. z B: 18.83 %; Ener. z W: 55.37 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4415.62 mg;	E: 2329.29 kcal; B: 115.55 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 335.11 g; W tym cukry: 50.27 g; Bł.: 51.65 g; Sól: 11.77 g; WW: 28.46 Por; Ener. z B: 19.84 %; Ener. z W: 48.68 %; Ener. z T: 27.05 %; Ener. z Bł.: 4.43 %; K: 4954.48 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dynia z wody 70 g
	II ŚN	Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Sznajak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 150 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-29 poniedziałek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		E: 2222.58 kcal; B: 97.33 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 13.48 g; W: 336.49 g; W tym cukry: 40.62 g; Bł.: 56.79 g; Sól: 10.37 g; WW: 28.04 Por; Ener. z B: 17.52 %; Ener. z W: 50.34 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 5.11 %; K: 4028.36 mg;	E: 2499.11 kcal; B: 108.45 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 371.34 g; W tym cukry: 55.70 g; Bł.: 31.80 g; Sól: 9.88 g; WW: 34.03 Por; Ener. z B: 17.36 %; Ener. z W: 54.34 %; Ener. z T: 25.45 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3685.24 mg;	E: 2177.22 kcal; B: 93.81 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2484.82 kcal; B: 98.41 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 409.44 g; W tym cukry: 137.94 g; Bł.: 25.64 g; Sól: 6.14 g; WW: 38.48 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 61.78 %; Ener. z T: 20.34 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3730.33 mg;
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki (bez mleka)() 100 g Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Brokuł gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	E: 2263.14 kcal; B: 92.37 g; T: 64.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.01 g; W: 348.86 g; W tym cukry: 72.31 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 9.20 g; WW: 30.15 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 53.01 %; Ener. z T: 25.79 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 3808.00 mg;	E: 2369.41 kcal; B: 98.30 g; T: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 375.44 g; W tym cukry: 78.17 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 9.38 g; WW: 34.55 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 58.17 %; Ener. z T: 22.11 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3343.96 mg;	E: 2090.42 kcal; B: 90.24 g; T: 79.26 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; W: 268.08 g; W tym cukry: 75.91 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 2.04 g; WW: 23.65 Por; Ener. z B: 17.27 %; Ener. z W: 45.53 %; Ener. z T: 34.12 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 5319.86 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2484.80 kcal; B: 105.79 g; T: 50.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 418.33 g; W tym cukry: 95.19 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 9.22 g; WW: 38.39 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 61.75 %; Ener. z T: 18.22 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4998.81 mg;	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 70 g (GLU PSZ.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 70 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 1968.21 kcal; B: 99.25 g; T: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 11.80 g; W: 308.18 g; W tym cukry: 36.98 g; Bł.: 39.75 g; Sól: 12.14 g; WW: 26.88 Por; Ener. z B: 20.17 %; Ener. z W: 54.55 %; Ener. z T: 20.61 %; Ener. z Bł.: 4.04 %; K: 4087.33 mg;	E: 2326.72 kcal; B: 129.48 g; T: 59.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 329.11 g; W tym cukry: 38.63 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 11.97 g; WW: 29.99 Por; Ener. z B: 22.26 %; Ener. z W: 51.71 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 2.44 %; K: 4021.19 mg;	E: 2177.22 kcal; B: 93.81 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2633.24 kcal; B: 119.66 g; T: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.91 g; W: 399.60 g; W tym cukry: 86.60 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 10.56 g; WW: 37.50 Por; Ener. z B: 18.18 %; Ener. z W: 56.96 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4021.80 mg;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasztecik z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 70 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.)
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)		Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-02-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *(i)-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2244.94 kcal; B: 89.80 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.47 g; W: 342.08 g; W tym cukry: 54.79 g; Bł.: 52.90 g; Sól: 11.04 g; WW: 28.95 Por; Ener. z B: 16.00 %; Ener. z W: 51.53 %; Ener. z T: 25.62 %; Ener. z Bł.: 4.71 %; K: 3538.04 mg;	E: 2240.01 kcal; B: 93.48 g; T: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 359.54 g; W tym cukry: 53.92 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 10.08 g; WW: 32.98 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 58.86 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 3320.76 mg;	E: 2102.42 kcal; B: 93.74 g; T: 81.06 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 263.48 g; W tym cukry: 75.11 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 2.13 g; WW: 23.25 Por; Ener. z B: 17.84 %; Ener. z W: 44.48 %; Ener. z T: 34.70 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 5263.86 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2410.47 kcal; B: 94.17 g; T: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; W: 402.82 g; W tym cukry: 110.39 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 9.22 g; WW: 36.82 Por; Ener. z B: 15.63 %; Ener. z W: 61.21 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4785.13 mg;
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (SOJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dyńia z wody 70 g
	II ŚN	Melon 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-02 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo z natką pietruszki 40 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 1981.54 kcal; B: 90.51 g; T: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 12.53 g; W: 302.52 g; W tym cukry: 32.42 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 9.07 g; WW: 25.73 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 51.81 %; Ener. z T: 25.03 %; Ener. z Bł.: 4.63 %; K: 4605.03 mg;	E: 2378.56 kcal; B: 120.25 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 349.94 g; W tym cukry: 46.17 g; Bł.: 32.30 g; Sól: 9.54 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 20.22 %; Ener. z W: 53.42 %; Ener. z T: 23.36 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4062.60 mg;	E: 2203.82 kcal; B: 93.81 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 288.64 g; W tym cukry: 91.91 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.72 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 46.99 %; Ener. z T: 33.11 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5303.79 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadanej 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Kalafor gotowany* 70 g
	II ŚN	Mandarynka 100 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g (JAJ, GOR.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta (b/ml) 200 g (SEL.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rodz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-02-03 sobota	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurczątką 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
		E: 2267.61 kcal; B: 86.55 g; T: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 14.01 g; W: 330.18 g; W tym cukry: 37.24 g; Bł.: 56.27 g; Sól: 10.89 g; WW: 27.39 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 48.32 %; Ener. z T: 29.43 %; Ener. z Bł.: 4.96 %; K: 3721.65 mg;	E: 2350.03 kcal; B: 99.38 g; T: 53.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; W: 384.09 g; W tym cukry: 52.45 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 10.47 g; WW: 35.16 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 59.78 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 3698.10 mg;	E: 2177.22 kcal; B: 93.81 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2744.80 kcal; B: 105.35 g; T: 57.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 464.54 g; W tym cukry: 122.65 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 8.23 g; WW: 43.64 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 63.48 %; Ener. z T: 18.93 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 4264.49 mg;
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Dynia z wody 70 g
	III ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
2024-02-04 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (SEL.)		Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.)

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-02-04 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *()-SIED 500 ml (SEL.)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Kalafior gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Sałata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2223.71 kcal; B: 111.07 g; T: 64.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 327.12 g; W tym cukry: 41.85 g; Bł.: 52.96 g; Sól: 13.62 g; WW: 27.49 Por; Ener. z B: 19.98 %; Ener. z W: 49.32 %; Ener. z T: 25.91 %; Ener. z Bł.: 4.76 %; K: 4672.34 mg;	E: 2406.83 kcal; B: 115.39 g; T: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 345.00 g; W tym cukry: 49.93 g; Bł.: 34.62 g; Sól: 11.27 g; WW: 31.11 Por; Ener. z B: 19.18 %; Ener. z W: 51.58 %; Ener. z T: 26.36 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 4392.67 mg;	E: 2113.42 kcal; B: 91.94 g; T: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 17.40 %; Ener. z W: 45.88 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2436.25 kcal; B: 104.47 g; T: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 371.16 g; W tym cukry: 81.86 g; Bł.: 33.88 g; Sól: 8.97 g; WW: 33.71 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 55.38 %; Ener. z T: 24.19 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4047.38 mg;

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dyńia z wody 70 g Banan 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN				Mandarynka 100 g	
	Obiad	<p>Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* b/ml 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD					Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE.)
Kolacja	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Marchew gotowana z olejem () 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g</p>	

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-01-29 poniedziałek	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (SOJ.) Sałata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Sałata zielona 5 g	
		E: 2100.99 kcal; B: 82.14 g; T: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 11.28 g; W: 339.12 g; W tym cukry: 61.99 g; Bł.: 24.28 g; Sól: 8.95 g; WW: 31.54 g; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 59.94 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 2934.41 mg;	E: 2450.49 kcal; B: 93.17 g; T: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 402.48 g; W tym cukry: 112.67 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.06 g; WW: 37.19 g; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 60.63 %; Ener. z T: 21.97 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3733.95 mg;	E: 2258.74 kcal; B: 87.04 g; T: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; W: 357.20 g; W tym cukry: 55.88 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 9.58 g; WW: 32.79 g; Ener. z B: 15.41 %; Ener. z W: 58.05 %; Ener. z T: 23.68 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3109.15 mg;	E: 2426.57 kcal; B: 95.83 g; T: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.80 g; W: 426.11 g; W tym cukry: 130.84 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 7.33 g; WW: 39.80 g; Ener. z B: 15.80 %; Ener. z W: 65.34 %; Ener. z T: 17.03 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 4300.69 mg;	E: 2510.75 kcal; B: 110.50 g; T: 71.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 372.60 g; W tym cukry: 83.37 g; Bł.: 48.17 g; Sól: 8.46 g; WW: 32.61 g; Ener. z B: 17.60 %; Ener. z W: 51.69 %; Ener. z T: 25.74 %; Ener. z Bł.: 3.84 %; K: 4762.12 mg;
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 200 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 20 g (SOJ, SEL.) Sałata zielona 20 g	

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
	E: 2256.22 kcal; B: 90.73 g; T: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.08 g; W: 389.56 g; W tym cukry: 77.75 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 9.00 g; WW: 35.40 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 62.84 %; Ener. z T: 17.75 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4380.39 mg;	E: 2693.37 kcal; B: 105.91 g; T: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 450.21 g; W tym cukry: 113.09 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 9.21 g; WW: 42.00 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 62.24 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3574.82 mg;	E: 2167.05 kcal; B: 90.44 g; T: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.17 g; W: 369.16 g; W tym cukry: 91.26 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.04 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 62.74 %; Ener. z T: 17.29 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 3186.73 mg;	E: 2513.31 kcal; B: 101.47 g; T: 47.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 431.44 g; W tym cukry: 124.21 g; Bł.: 27.34 g; Sól: 6.26 g; WW: 40.56 Por; Ener. z B: 16.15 %; Ener. z W: 64.31 %; Ener. z T: 16.88 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3729.12 mg;	E: 2674.29 kcal; B: 112.24 g; T: 72.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 413.77 g; W tym cukry: 91.90 g; Bł.: 49.51 g; Sól: 9.78 g; WW: 36.60 Por; Ener. z B: 16.79 %; Ener. z W: 54.48 %; Ener. z T: 24.44 %; Ener. z Bł.: 3.70 %; K: 4513.55 mg;	
2024-01-31 środa	Sniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 70 g (GLU PSZ.) Banan 150 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN					Banan 150 g

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD						Maślanka 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki gotowane drobno tarte () 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		
	E: 2181.18 kcal; B: 87.49 g; T: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 350.85 g; W tym cukry: 73.91 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 10.21 g; WW: 32.65 Por; Ener. z B: 16.04 %; Ener. z W: 59.86 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3648.26 mg;	E: 2505.05 kcal; B: 128.63 g; T: 58.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 376.14 g; W tym cukry: 91.72 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 10.12 g; WW: 35.30 Por; Ener. z B: 20.54 %; Ener. z W: 56.21 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4545.94 mg;	E: 2124.50 kcal; B: 97.91 g; T: 44.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.47 g; W: 344.05 g; W tym cukry: 71.69 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 9.80 g; WW: 32.09 Por; Ener. z B: 18.43 %; Ener. z W: 60.28 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3960.90 mg;	E: 2450.15 kcal; B: 130.01 g; T: 47.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 384.83 g; W tym cukry: 86.35 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 9.32 g; WW: 36.34 Por; Ener. z B: 21.23 %; Ener. z W: 59.15 %; Ener. z T: 17.59 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4522.47 mg;	E: 2430.46 kcal; B: 134.78 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.32 g; W: 364.09 g; W tym cukry: 88.34 g; Bł.: 32.96 g; Sól: 11.77 g; WW: 33.32 Por; Ener. z B: 22.18 %; Ener. z W: 54.50 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 5079.18 mg;		

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie II-ŚN	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Marchew gotowana z olejem () 70 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g
						Gruszka 150 g
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD					Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-01 czwartek	Kolacja Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
	PN Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2097.65 kcal; B: 85.26 g; T: 45.61 g; Kw. tł. nasy.: 11.50 g; W: 350.70 g; W tym cukry: 67.14 g; Bł.: 33.97 g; Sól: 9.93 g; WW: 31.57 Por; Ener. z B: 16.26 %; Ener. z W: 60.40 %; Ener. z T: 19.57 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 4346.85 mg;	E: 2054.42 kcal; B: 73.28 g; T: 42.91 g; Kw. tł. nasy.: 14.36 g; W: 354.13 g; W tym cukry: 97.37 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 5.81 g; WW: 32.36 Por; Ener. z B: 14.27 %; Ener. z W: 63.11 %; Ener. z T: 18.80 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3556.64 mg;	E: 1974.36 kcal; B: 75.12 g; T: 40.09 g; Kw. tł. nasy.: 8.93 g; W: 338.62 g; W tym cukry: 62.95 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 9.08 g; WW: 30.93 Por; Ener. z B: 15.22 %; Ener. z W: 62.84 %; Ener. z T: 18.28 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 2926.13 mg;	E: 2043.57 kcal; B: 82.39 g; T: 37.90 g; Kw. tł. nasy.: 12.12 g; W: 353.21 g; W tym cukry: 77.64 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 6.97 g; WW: 32.70 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 64.07 %; Ener. z T: 16.69 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 3536.66 mg;	E: 2263.72 kcal; B: 87.82 g; T: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.92 g; W: 351.41 g; W tym cukry: 80.39 g; Bł.: 48.91 g; Sól: 7.42 g; WW: 30.32 Por; Ener. z B: 15.52 %; Ener. z W: 53.45 %; Ener. z T: 24.21 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 3979.54 mg;
2024-02-02 piątek	Śniadanie Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 70 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g Melon 100 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Słupki z marchewki 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN Melon 100 g				

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-02 piątek	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD						Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)
	Kolejacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2084.74 kcal; B: 86.48 g; T: 46.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.42 g; W: 341.12 g; W tym cukry: 64.00 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 7.75 g; WW: 31.46 Por; Ener. z B: 16.59 %; Ener. z W: 60.42 %; Ener. z T: 20.18 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3802.22 mg;	E: 2509.95 kcal; B: 123.16 g; T: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 379.79 g; W tym cukry: 89.10 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 7.77 g; WW: 35.18 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 56.06 %; Ener. z T: 22.03 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4654.08 mg;	E: 2085.92 kcal; B: 85.91 g; T: 46.49 g; Kw. tł. nasy.: 10.33 g; W: 344.86 g; W tym cukry: 68.36 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 6.80 g; WW: 31.69 Por; Ener. z B: 16.47 %; Ener. z W: 60.74 %; Ener. z T: 20.06 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4059.87 mg;	E: 2442.70 kcal; B: 118.55 g; T: 50.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 392.85 g; W tym cukry: 83.87 g; Bł.: 25.90 g; Sól: 7.38 g; WW: 36.75 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 60.09 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4608.51 mg;	E: 2370.71 kcal; B: 126.28 g; T: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 334.71 g; W tym cukry: 62.28 g; Bł.: 41.54 g; Sól: 8.64 g; WW: 29.36 Por; Ener. z B: 21.31 %; Ener. z W: 49.46 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 5346.05 mg;	

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	<p>Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Kalafior gotowany* 70 g Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
		II ŚN	Banan 150 g			
2024-02-03 sobota	Obiad	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte() b/c 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
		PD				Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
2024-02-03 sobota	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta (b/ml) 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta (b/ml) 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>

	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	
2024-02-03 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	
		E: 2455.95 kcal; B: 84.03 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.20 g; W: 418.12 g; W tym cukry: 85.84 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 8.10 g; WW: 39.15 g; Ener. z B: 13.69 %; Ener. z W: 63.74 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 2.18 %; K: 3498.65 mg;	E: 2494.70 kcal; B: 96.19 g; T: 52.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.18 g; W: 424.50 g; W tym cukry: 99.24 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 7.86 g; WW: 39.40 g; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 63.02 %; Ener. z T: 18.92 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 4265.95 mg;	E: 2425.91 kcal; B: 83.87 g; T: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 10.28 g; W: 413.67 g; W tym cukry: 87.43 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 8.40 g; WW: 38.48 g; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 63.36 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3784.04 mg;	E: 2432.63 kcal; B: 102.37 g; T: 45.05 g; Kw. tł. nasy.: 14.88 g; W: 418.95 g; W tym cukry: 92.38 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 7.40 g; WW: 39.09 g; Ener. z B: 16.83 %; Ener. z W: 64.06 %; Ener. z T: 16.67 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4420.08 mg;	E: 2590.39 kcal; B: 101.81 g; T: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.18 g; W: 409.89 g; W tym cukry: 103.75 g; Bł.: 50.91 g; Sól: 8.52 g; WW: 36.05 g; Ener. z B: 15.72 %; Ener. z W: 55.43 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.93 %; K: 4610.82 mg;
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dyńia z wody 70 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 2 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g
	III ŚN					Jabłko 150 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml
	PD				Maślanka 150 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	

		SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych
2024-02-04 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kalafor gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
			E: 2130.83 kcal; B: 89.13 g; T: 54.75 g; Kw. tł. nasy.: 12.84 g; W: 333.95 g; W tym cukry: 66.70 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 10.00 g; WW: 29.94 Por; Ener. z B: 16.73 %; Ener. z W: 56.37 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3673.96 mg;	E: 2286.48 kcal; B: 107.29 g; T: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 345.69 g; W tym cukry: 82.30 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 8.39 g; WW: 31.34 Por; Ener. z B: 18.77 %; Ener. z W: 54.68 %; Ener. z T: 23.42 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4408.37 mg;	E: 2148.56 kcal; B: 93.03 g; T: 50.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.16 g; W: 346.63 g; W tym cukry: 86.14 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 8.75 g; WW: 31.48 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 58.41 %; Ener. z T: 21.16 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4034.94 mg;	E: 2197.15 kcal; B: 105.10 g; T: 45.30 g; Kw. tł. nasy.: 14.51 g; W: 357.56 g; W tym cukry: 92.90 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 6.96 g; WW: 32.80 Por; Ener. z B: 19.13 %; Ener. z W: 59.45 %; Ener. z T: 18.56 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 4562.67 mg;

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Mandarynka 100 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Mandarynka 100 g	Mandarynka 100 g Wafle ryżowe 20 g			Mandarynka 100 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy*b/ml 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 250 g Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	
2024-01-29 poniedziałek	PN	Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 5 g	Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Salata zielona 5 g	
		E: 2793.97 kcal; B: 106.56 g; T: 66.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 459.32 g; W tym cukry: 137.85 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 8.29 g; WW: 42.89 Por; Ener. z B: 15.26 %; Ener. z W: 61.30 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4017.88 mg;	E: 2628.21 kcal; B: 96.09 g; T: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 14.17 g; W: 432.38 g; W tym cukry: 86.36 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 10.29 g; WW: 40.26 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 61.24 %; Ener. z T: 21.54 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3103.62 mg;	E: 2448.22 kcal; B: 58.28 g; T: 64.00 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 423.82 g; W tym cukry: 141.58 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 3.25 g; WW: 40.14 Por; Ener. z B: 9.52 %; Ener. z W: 65.34 %; Ener. z T: 23.53 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3234.93 mg;	E: 2213.95 kcal; B: 48.44 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 378.88 g; W tym cukry: 125.13 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 3.09 g; WW: 35.77 Por; Ener. z B: 8.75 %; Ener. z W: 64.39 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3070.18 mg;	E: 2363.82 kcal; B: 98.81 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 342.35 g; W tym cukry: 120.47 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 5.11 g; WW: 32.11 Por; Ener. z B: 16.72 %; Ener. z W: 54.12 %; Ener. z T: 26.68 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3555.89 mg;
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Jabłko pieczone 150 g Biszkoty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Jabłko 150 g	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy (j)b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		E: 2908.89 kcal; B: 114.11 g; T: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 469.28 g; W tym cukry: 122.32 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 9.19 g; WW: 43.98 Por; Ener. z B: 15.69 %; Ener. z W: 60.26 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3874.82 mg;	E: 2504.20 kcal; B: 98.39 g; T: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; W: 424.20 g; W tym cukry: 91.36 g; Bł.: 30.42 g; Sól: 8.60 g; WW: 39.45 Por; Ener. z B: 15.72 %; Ener. z W: 62.90 %; Ener. z T: 18.24 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3196.27 mg;	E: 2195.20 kcal; B: 50.50 g; T: 53.42 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 382.25 g; W tym cukry: 98.35 g; Bł.: 21.41 g; Sól: 3.22 g; WW: 36.14 Por; Ener. z B: 9.20 %; Ener. z W: 65.75 %; Ener. z T: 21.90 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 2821.97 mg;	E: 2175.90 kcal; B: 40.39 g; T: 49.60 g; Kw. tł. nasy.: 18.73 g; W: 395.89 g; W tym cukry: 98.41 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 2.51 g; WW: 37.56 Por; Ener. z B: 7.43 %; Ener. z W: 68.94 %; Ener. z T: 20.52 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 2719.74 mg;	E: 2054.88 kcal; B: 73.54 g; T: 54.99 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 321.93 g; W tym cukry: 107.29 g; Bł.: 18.83 g; Sól: 4.79 g; WW: 30.45 Por; Ener. z B: 14.31 %; Ener. z W: 59.00 %; Ener. z T: 24.09 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 2694.77 mg;
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% # 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Banan 150 g Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Mix sałat 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Podpłomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Wafle ryżowe 20 g			Banan 150 g

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 90 g Eskalopka z kurczaka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sałatka szwedzka () 50 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Sałata zielona 10 g			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g		
		E: 2815.05 kcal; B: 136.59 g; T: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; W: 418.14 g; W tym cukry: 91.72 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 10.46 g; WW: 39.50 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 55.99 %; Ener. z T: 22.61 %; Ener. z Bł.: 1.71 %; K: 4545.94 mg;	E: 2352.10 kcal; B: 99.49 g; T: 48.79 g; Kw. tł. nasy.: 11.98 g; W: 388.76 g; W tym cukry: 72.11 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 10.50 g; WW: 36.30 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 61.63 %; Ener. z T: 18.67 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3978.99 mg;	E: 2150.54 kcal; B: 60.08 g; T: 57.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 352.06 g; W tym cukry: 87.78 g; Bł.: 17.02 g; Sól: 4.73 g; WW: 33.69 Por; Ener. z B: 11.17 %; Ener. z W: 62.32 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 3708.57 mg;	E: 2002.30 kcal; B: 42.71 g; T: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 343.36 g; W tym cukry: 80.43 g; Bł.: 16.99 g; Sól: 3.72 g; WW: 32.80 Por; Ener. z B: 8.53 %; Ener. z W: 65.20 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3384.63 mg;	E: 2194.27 kcal; B: 102.28 g; T: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 301.64 g; W tym cukry: 89.74 g; Bł.: 15.50 g; Sól: 7.84 g; WW: 28.73 Por; Ener. z B: 18.64 %; Ener. z W: 52.16 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 1.41 %; K: 3125.26 mg;

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Jabłko 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml Brokuł gotowany* 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron niskobiałkowy PKU z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 200 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron bezglutenowy niskobiałkowy PKU 180 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 50 g (SEL) Brokuł gotowany* 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 20 g (SOJ) Sałata zielona 20 g			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	
2024-02-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE, PSZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2328.35 kcal; B: 76.09 g; T: 45.56 g; Kw. tł. nasy.: 14.58 g; W: 415.05 g; W tym cukry: 138.31 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 5.66 g; WW: 38.45 Por; Ener. z B: 13.07 %; Ener. z W: 66.09 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3651.40 mg;	E: 2266.55 kcal; B: 88.83 g; T: 46.61 g; Kw. tł. nasy.: 10.48 g; W: 386.29 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 10.44 g; WW: 35.25 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 62.35 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3183.13 mg;	E: 1935.01 kcal; B: 49.06 g; T: 52.62 g; Kw. tł. nasy.: 19.37 g; W: 320.08 g; W tym cukry: 84.75 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 4.39 g; WW: 30.04 Por; Ener. z B: 10.14 %; Ener. z W: 62.26 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2668.21 mg;	E: 1923.43 kcal; B: 33.91 g; T: 46.44 g; Kw. tł. nasy.: 17.41 g; W: 344.49 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 18.02 g; Sól: 3.23 g; WW: 32.54 Por; Ener. z B: 7.05 %; Ener. z W: 67.89 %; Ener. z T: 21.73 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2683.12 mg;	E: 1858.79 kcal; B: 54.72 g; T: 38.82 g; Kw. tł. nasy.: 13.16 g; W: 329.11 g; W tym cukry: 135.32 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 3.99 g; WW: 30.45 Por; Ener. z B: 11.78 %; Ener. z W: 65.41 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 2891.69 mg;	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Melon 100 g Słupki z marchewki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 2 szt Melon 100 g Słupki z marchewki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Słupki z marchewki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Melon 100 g				Melon 100 g

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	
2024-02-02 piątek	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 40 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Kalafiorowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 50 g Warzywa po grecku () 50 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (JAJ, MLE.) Ser żółty 25 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		E: 2684.70 kcal; B: 131.76 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; W: 394.72 g; W tym cukry: 97.35 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 9.16 g; WW: 36.68 Por; Ener. z B: 19.63 %; Ener. z W: 54.57 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4922.58 mg;	E: 2315.89 kcal; B: 93.99 g; T: 52.23 g; Kw. tł. nasy.: 11.90 g; W: 381.95 g; W tym cukry: 68.77 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 8.48 g; WW: 35.37 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 60.95 %; Ener. z T: 20.30 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4119.79 mg;	E: 2279.68 kcal; B: 72.27 g; T: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.49 g; W: 354.65 g; W tym cukry: 98.80 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 4.82 g; WW: 33.37 Por; Ener. z B: 12.68 %; Ener. z W: 58.51 %; Ener. z T: 26.43 %; Ener. z Bł.: 1.86 %; K: 3753.38 mg;	E: 2062.43 kcal; B: 42.70 g; T: 57.33 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 352.40 g; W tym cukry: 100.95 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 3.07 g; WW: 33.22 Por; Ener. z B: 8.28 %; Ener. z W: 64.24 %; Ener. z T: 25.02 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3541.88 mg;	E: 2011.77 kcal; B: 110.69 g; T: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; W: 260.03 g; W tym cukry: 87.89 g; Bł.: 17.28 g; Sól: 6.27 g; WW: 24.35 Por; Ener. z B: 22.01 %; Ener. z W: 48.27 %; Ener. z T: 28.17 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 3678.87 mg;	

	SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki ryżowe na wodzie 300 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalanej 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Szynka z piersią indyczą- wędłina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w ostonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (MLE.) Chleb bezglutenowy 120 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Banan 150 g	Banan 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Banan 150 g
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 60 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 90 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Surówka wykwintna z olejem b/c 50 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g</p>			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka z ryżu i brokułów- dieta (b/ml) 200 g (SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.) Sałatka z ryżu i brokułów 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g</p>

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-02-03 sobota	PN	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt
		E: 2714.75 kcal; B: 105.18 g; T: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 460.10 g; W tym cukry: 124.24 g; Bł.: 31.53 g; Sól: 8.53 g; WW: 42.97 Por; Ener. z B: 15.50 %; Ener. z W: 63.15 %; Ener. z T: 18.91 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4549.89 mg;	E: 2780.57 kcal; B: 95.95 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.09 g; W: 464.65 g; W tym cukry: 87.59 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 9.39 g; WW: 43.36 Por; Ener. z B: 13.80 %; Ener. z W: 62.33 %; Ener. z T: 21.45 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 3877.05 mg;	E: 2345.70 kcal; B: 56.97 g; T: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 398.50 g; W tym cukry: 93.25 g; Bł.: 20.66 g; Sól: 2.80 g; WW: 37.96 Por; Ener. z B: 9.72 %; Ener. z W: 64.43 %; Ener. z T: 23.56 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3509.48 mg;	E: 2222.47 kcal; B: 44.60 g; T: 54.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; W: 394.83 g; W tym cukry: 92.88 g; Bł.: 20.57 g; Sól: 2.49 g; WW: 37.61 Por; Ener. z B: 8.03 %; Ener. z W: 67.36 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3298.55 mg;	E: 2112.90 kcal; B: 68.91 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 298.71 g; W tym cukry: 108.62 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 5.90 g; WW: 27.81 Por; Ener. z B: 13.04 %; Ener. z W: 52.36 %; Ener. z T: 30.88 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3154.73 mg;
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek 25 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Sos własny () 80 ml (JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g			Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)

		SIE- Bogatobiałkowa	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	
2024-02-04 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
			E: 2570.77 kcal; B: 125.39 g; T: 67.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 380.31 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 33.15 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.82 Por; Ener. z B: 19.51 %; Ener. z W: 54.02 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.58 %; K: 4471.57 mg;	E: 2309.61 kcal; B: 99.85 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 13.27 g; W: 364.43 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 34.91 g; Sól: 9.66 g; WW: 33.02 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 57.07 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4071.12 mg;	E: 2194.02 kcal; B: 62.06 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 340.46 g; W tym cukry: 69.26 g; Bł.: 26.06 g; Sól: 3.63 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 11.31 %; Ener. z W: 57.32 %; Ener. z T: 28.07 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 3647.86 mg;	E: 1992.20 kcal; B: 35.13 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 331.53 g; W tym cukry: 67.53 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 2.79 g; WW: 30.64 Por; Ener. z B: 7.05 %; Ener. z W: 61.45 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 3364.94 mg;	E: 1685.08 kcal; B: 74.63 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 247.88 g; W tym cukry: 69.50 g; Bł.: 19.67 g; Sól: 5.94 g; WW: 22.83 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 54.17 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 2743.00 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mandarynka 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ser żółty 25 g (MLE.) Mandarynka 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.)
	II ŚN	Mandarynka 100 g				Banan 150 g
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 150 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-01-29 poniedziałek	PN	Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Sałata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g	Salata zielona 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)	
		E: 3141.61 kcal; B: 129.10 g; T: 85.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 477.28 g; W tym cukry: 143.34 g; Bł.: 33.35 g; Sól: 8.00 g; WW: 44.56 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 56.52 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4321.72 mg;	E: 2667.22 kcal; B: 103.06 g; T: 67.71 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 431.69 g; W tym cukry: 136.56 g; Bł.: 49.20 g; Sól: 7.58 g; WW: 38.34 Por; Ener. z B: 15.46 %; Ener. z W: 57.36 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 4756.65 mg;	E: 2396.58 kcal; B: 72.55 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 389.45 g; W tym cukry: 115.96 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 4.88 g; WW: 36.62 Por; Ener. z B: 12.11 %; Ener. z W: 60.98 %; Ener. z T: 24.59 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3643.99 mg;	E: 2656.35 kcal; B: 105.39 g; T: 73.30 g; Kw. tł. nasy.: 32.15 g; W: 413.20 g; W tym cukry: 118.74 g; Bł.: 46.47 g; Sól: 7.85 g; WW: 36.74 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 55.22 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4190.83 mg;	E: 2470.62 kcal; B: 108.77 g; T: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 380.35 g; W tym cukry: 95.56 g; Bł.: 18.16 g; Sól: 5.16 g; WW: 36.38 Por; Ener. z B: 17.61 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 22.30 %; Ener. z Bł.: 1.47 %; K: 3461.83 mg;
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)
	II ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (bez glutenu) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (<u>JAJ.</u>) Sos ziołowy (bez glutenu) () 80 ml (<u>SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () (bez glutenu) 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki oprószone () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g				
		E: 2774.74 kcal; B: 100.55 g; T: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 455.30 g; W tym cukry: 117.79 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 8.64 g; WW: 42.54 Por; Ener. z B: 14.49 %; Ener. z W: 61.04 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 2.30 %; K: 3557.07 mg;	E: 2828.81 kcal; B: 110.99 g; T: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.03 g; W: 452.12 g; W tym cukry: 120.53 g; Bł.: 46.06 g; Sól: 8.44 g; WW: 40.84 Por; Ener. z B: 15.70 %; Ener. z W: 57.42 %; Ener. z T: 23.00 %; Ener. z Bł.: 3.26 %; K: 4322.17 mg;	E: 2571.74 kcal; B: 88.77 g; T: 79.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 379.23 g; W tym cukry: 107.24 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 4.37 g; WW: 35.93 Por; Ener. z B: 13.81 %; Ener. z W: 55.70 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 3343.23 mg;	E: 2924.52 kcal; B: 95.48 g; T: 90.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 446.56 g; W tym cukry: 112.32 g; Bł.: 38.80 g; Sól: 7.92 g; WW: 40.91 Por; Ener. z B: 13.06 %; Ener. z W: 55.77 %; Ener. z T: 27.85 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4015.96 mg;	E: 2360.44 kcal; B: 91.54 g; T: 55.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 384.12 g; W tym cukry: 112.99 g; Bł.: 20.48 g; Sól: 7.56 g; WW: 36.47 Por; Ener. z B: 15.51 %; Ener. z W: 61.62 %; Ener. z T: 21.27 %; Ener. z Bł.: 1.74 %; K: 3751.75 mg;
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt
	II ŚN	Banan 150 g				Banan 150 g

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-01-31 środa	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kotlety z buraka i kaszy jęczmiennej 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Dyńia z wody 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 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 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ.</u>)
		E: 2912.46 kcal; B: 131.00 g; T: 81.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.20 g; W: 422.83 g; W tym cukry: 96.47 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 11.39 g; WW: 39.94 Por; Ener. z B: 17.99 %; Ener. z W: 54.72 %; Ener. z T: 25.27 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 4259.12 mg;	E: 2773.90 kcal; B: 139.03 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 415.59 g; W tym cukry: 96.02 g; Bł.: 32.96 g; Sól: 11.56 g; WW: 38.42 Por; Ener. z B: 20.05 %; Ener. z W: 55.17 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.38 %; K: 4718.02 mg;	E: 2301.92 kcal; B: 104.11 g; T: 59.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 341.16 g; W tym cukry: 86.30 g; Bł.: 17.49 g; Sól: 7.19 g; WW: 32.45 Por; Ener. z B: 18.09 %; Ener. z W: 56.24 %; Ener. z T: 23.23 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4099.43 mg;	E: 2588.69 kcal; B: 99.77 g; T: 82.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 376.60 g; W tym cukry: 106.94 g; Bł.: 35.31 g; Sól: 9.83 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 52.74 %; Ener. z T: 28.61 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3534.95 mg;	E: 2617.56 kcal; B: 135.08 g; T: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 403.17 g; W tym cukry: 81.64 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 10.09 g; WW: 38.52 Por; Ener. z B: 20.64 %; Ener. z W: 58.72 %; Ener. z T: 19.04 %; Ener. z Bł.: 1.44 %; K: 3953.19 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Paszтет z ciecierzycy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynekowa tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 80 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z ciecierzycy () 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Pomidor 80 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Gruszka 150 g			Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Makaron bg z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-02-01 czwartek	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ) Pomidor 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 50 g (SOJ) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
		E: 2513.00 kcal; B: 76.15 g; T: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 15.71 g; W: 431.98 g; W tym cukry: 145.24 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 5.37 g; WW: 39.50 Por; Ener. z B: 12.12 %; Ener. z W: 62.82 %; Ener. z T: 20.56 %; Ener. z Bł.: 2.97 %; K: 3759.10 mg;	E: 2442.66 kcal; B: 77.93 g; T: 57.78 g; Kw. tł. nasy.: 15.79 g; W: 410.54 g; W tym cukry: 138.55 g; Bł.: 44.35 g; Sól: 5.19 g; WW: 36.66 Por; Ener. z B: 12.76 %; Ener. z W: 59.97 %; Ener. z T: 21.29 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3843.09 mg;	E: 2139.27 kcal; B: 65.80 g; T: 59.22 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; W: 340.85 g; W tym cukry: 82.98 g; Bł.: 22.61 g; Sól: 5.39 g; WW: 31.77 Por; Ener. z B: 12.30 %; Ener. z W: 59.50 %; Ener. z T: 24.92 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3199.53 mg;	E: 2282.96 kcal; B: 68.60 g; T: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 15.10 g; W: 389.16 g; W tym cukry: 107.34 g; Bł.: 42.71 g; Sól: 4.50 g; WW: 34.61 Por; Ener. z B: 12.02 %; Ener. z W: 60.70 %; Ener. z T: 21.18 %; Ener. z Bł.: 3.74 %; K: 3512.78 mg;	E: 2475.55 kcal; B: 95.45 g; T: 55.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 408.00 g; W tym cukry: 108.40 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 6.19 g; WW: 38.39 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 62.02 %; Ener. z T: 20.25 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4264.63 mg;
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN	Melon 100 g				Jabłko pieczone 150 g

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-02-02 piątek	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez glutenu) 80 ml (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku (bez glutenu) () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Wafle ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)
		E: 2677.10 kcal; B: 131.27 g; T: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 31.91 g; W: 385.85 g; W tym cukry: 96.20 g; Bł.: 27.80 g; Sól: 9.53 g; WW: 35.86 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 53.50 %; Ener. z T: 24.87 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4793.99 mg;	E: 2592.30 kcal; B: 128.95 g; T: 74.74 g; Kw. tł. nasy.: 31.94 g; W: 372.21 g; W tym cukry: 98.84 g; Bł.: 41.54 g; Sól: 9.09 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 19.90 %; Ener. z W: 51.02 %; Ener. z T: 25.95 %; Ener. z Bł.: 3.20 %; K: 5351.59 mg;	E: 2363.32 kcal; B: 98.61 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 337.81 g; W tym cukry: 79.15 g; Bł.: 21.68 g; Sól: 5.74 g; WW: 31.64 Por; Ener. z B: 16.69 %; Ener. z W: 53.50 %; Ener. z T: 27.45 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4117.06 mg;	E: 2540.10 kcal; B: 123.27 g; T: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 367.05 g; W tym cukry: 88.35 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 9.55 g; WW: 33.36 Por; Ener. z B: 19.41 %; Ener. z W: 52.45 %; Ener. z T: 25.49 %; Ener. z Bł.: 2.67 %; K: 4692.49 mg;	E: 2484.37 kcal; B: 121.43 g; T: 54.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 388.47 g; W tym cukry: 95.11 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 8.55 g; WW: 36.65 Por; Ener. z B: 19.55 %; Ener. z W: 58.85 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3803.62 mg;

	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna		
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona na 60 g Pomidor 80 g Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL.) Ketchup 20 g (SEL.) Sałata zielona 20 g	Platki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ.)	
		II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g	
		Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Gulasz z udźca kurczaka (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 180 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Zrazik wieprzowy gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Dyńia z wody 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 75 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna
2024-02-03 sobota	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)	
		E: 2963.39 kcal; B: 101.24 g; T: 91.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; W: 444.84 g; W tym cukry: 120.46 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 10.33 g; WW: 41.54 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 55.86 %; Ener. z T: 27.90 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4114.88 mg;	E: 2870.37 kcal; B: 99.28 g; T: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 419.66 g; W tym cukry: 114.60 g; Bł.: 51.43 g; Sól: 9.88 g; WW: 36.98 Por; Ener. z B: 13.83 %; Ener. z W: 51.32 %; Ener. z T: 29.26 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4637.75 mg;	E: 2498.03 kcal; B: 71.90 g; T: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.59 g; W: 419.64 g; W tym cukry: 95.63 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 4.79 g; WW: 40.15 Por; Ener. z B: 11.51 %; Ener. z W: 64.12 %; Ener. z T: 22.23 %; Ener. z Bł.: 1.54 %; K: 3567.60 mg;	E: 2775.96 kcal; B: 82.58 g; T: 79.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 446.52 g; W tym cukry: 98.00 g; Bł.: 49.74 g; Sól: 9.71 g; WW: 39.80 Por; Ener. z B: 11.90 %; Ener. z W: 57.17 %; Ener. z T: 25.73 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 4075.33 mg;	E: 2609.79 kcal; B: 106.39 g; T: 60.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 415.67 g; W tym cukry: 106.85 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 8.78 g; WW: 39.67 Por; Ener. z B: 16.31 %; Ener. z W: 60.60 %; Ener. z T: 20.85 %; Ener. z Bł.: 1.55 %; K: 3546.20 mg;
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g
	III ŚN	Jabłko 150 g			Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Schab duszony 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem (bez glutenu) () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ukraińskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Marchewkowa z ryżem () 300 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Maślanka truskawkowa 150 ml (MLE.) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml	

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	SIE- Pooperacyjna	
2024-02-04 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Hummus 100 g (SEZ.) Pomidor koktajlowy 80 g Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Dzem 25 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
			E: 2448.53 kcal; B: 114.75 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 374.57 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 29.80 g; Sól: 9.56 g; WW: 34.54 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 56.32 %; Ener. z T: 22.22 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4068.73 mg;	E: 2318.95 kcal; B: 110.44 g; T: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 352.20 g; W tym cukry: 72.48 g; Bł.: 43.49 g; Sól: 8.66 g; WW: 30.97 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 53.25 %; Ener. z T: 23.66 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4616.26 mg;	E: 2379.04 kcal; B: 87.87 g; T: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 327.71 g; W tym cukry: 80.02 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 7.06 g; WW: 30.06 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 50.55 %; Ener. z T: 31.28 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4080.16 mg;	E: 2801.51 kcal; B: 94.49 g; T: 100.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 391.82 g; W tym cukry: 84.53 g; Bł.: 38.44 g; Sól: 8.86 g; WW: 35.44 Por; Ener. z B: 13.49 %; Ener. z W: 50.46 %; Ener. z T: 32.37 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 3572.82 mg;	E: 2478.85 kcal; B: 92.57 g; T: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.61 g; W: 396.24 g; W tym cukry: 119.68 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.36 g; WW: 36.67 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 59.01 %; Ener. z T: 23.40 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3863.77 mg;

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zołądkowych	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Mandarynka 100 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Mandarynka 100 g			
	Obiad		Solferino () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)			
Kolacja		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobiona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix sałat 20 g		

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-29 poniedziałek	PN		Salata zielona 5 g Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)	Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g	Masło extra 82% 5 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 5 g Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		E: 360.51 kcal; B: 14.86 g; T: 12.79 g; Kw. tł. nasy.: 7.37 g; W: 48.62 g; W tym cukry: 13.87 g; Bł.: 5.18 g; Sól: 1.98 g; WW: 4.37 g; Ener. z B: 16.49 %; Ener. z W: 48.19 %; Ener. z T: 31.92 %; Ener. z Bł.: 2.88 %; K: 468.32 mg;	E: 2100.39 kcal; B: 81.65 g; T: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 325.82 g; W tym cukry: 115.54 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 5.27 g; WW: 30.65 g; Ener. z B: 15.55 %; Ener. z W: 58.27 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3314.16 mg;	E: 2732.43 kcal; B: 97.16 g; T: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 457.93 g; W tym cukry: 136.77 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 8.23 g; WW: 42.74 g; Ener. z B: 14.22 %; Ener. z W: 62.48 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 3991.96 mg;	E: 2524.85 kcal; B: 94.14 g; T: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 423.12 g; W tym cukry: 128.62 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 8.08 g; WW: 39.21 g; Ener. z B: 14.91 %; Ener. z W: 61.97 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4156.89 mg;
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka na kartki-wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Ser żółty 20 g (MLE.) Salata zielona 30 g Jabłko 150 g	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszaný pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN		Jabłko 150 g		
	Obiad		Wielowarzywna z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 50 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 100 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Bitka wieprzowa z szynki duszona 100 g (GLU PSZ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)			

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-30 wtorek	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 20 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor koktajlowy 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g		
		E: 360.31 kcal; B: 14.01 g; T: 12.62 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; W: 49.02 g; W tym cukry: 15.20 g; Bł.: 4.57 g; Sól: 1.33 g; WW: 4.45 Por; Ener. z B: 15.55 %; Ener. z W: 49.34 %; Ener. z T: 31.53 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 256.52 mg;	E: 2006.11 kcal; B: 67.76 g; T: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 322.87 g; W tym cukry: 115.89 g; Bł.: 17.71 g; Sól: 4.66 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 13.51 %; Ener. z W: 60.85 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 1.77 %; K: 2708.31 mg;	E: 2879.16 kcal; B: 109.36 g; T: 70.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 461.46 g; W tym cukry: 129.90 g; Bł.: 28.84 g; Sól: 9.21 g; WW: 43.47 Por; Ener. z B: 15.19 %; Ener. z W: 60.10 %; Ener. z T: 22.14 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 3911.56 mg;	E: 2693.37 kcal; B: 105.91 g; T: 57.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 450.21 g; W tym cukry: 113.09 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 9.21 g; WW: 42.00 Por; Ener. z B: 15.73 %; Ener. z W: 62.24 %; Ener. z T: 19.12 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 3574.82 mg;
2024-01-31 środa	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Banan 150 g	Ryż na mleku 250 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Banan 150 g Mix sałat 20 g
	II ŚN		Banan 150 g		

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-31 środa	Obiad		Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 90 g Filet z kurczaka pieczony 50 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u> <u>SEL.</u>) Dyńia z wody 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ,</u> <u>SEL.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Dyńia z wody 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Maślanka truskawkowa 200 ml (<u>MLE.</u>)	Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	
	PN				
		E: 419.81 kcal; B: 14.28 g; T: 9.37 g; Kw. tł. nasy.: 4.53 g; W: 71.62 g; W tym cukry: 33.40 g; Bł.: 5.73 g; Sól: 1.53 g; WW: 6.65 Por; Ener. z B: 13.61 %; Ener. z W: 62.78 %; Ener. z T: 20.09 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 895.69 mg;	E: 1841.26 kcal; B: 99.19 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 255.04 g; W tym cukry: 89.20 g; Bł.: 13.67 g; Sól: 5.92 g; WW: 24.22 Por; Ener. z B: 21.55 %; Ener. z W: 52.44 %; Ener. z T: 24.33 %; Ener. z Bł.: 1.48 %; K: 3358.93 mg;	E: 2450.72 kcal; B: 127.58 g; T: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 366.53 g; W tym cukry: 95.38 g; Bł.: 22.36 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.49 Por; Ener. z B: 20.82 %; Ener. z W: 56.17 %; Ener. z T: 20.76 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 4654.94 mg;	E: 2313.34 kcal; B: 120.63 g; T: 52.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 347.41 g; W tym cukry: 91.43 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 8.64 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 20.86 %; Ener. z W: 56.22 %; Ener. z T: 20.60 %; Ener. z Bł.: 1.92 %; K: 4526.60 mg;

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Ser żółty 25 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Gruszka 150 g Ogórek kiszony 80 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g	
	II ŚN			Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad		Barszcz czerwony z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa drobiowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
PD		Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml				

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-02-01 czwartek	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Zapiekanka z ryżu i jabłka () 200 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 405.87 kcal; B: 16.84 g; T: 14.12 g; Kw. tł. nasy.: 8.37 g; W: 54.61 g; W tym cukry: 15.15 g; Bł.: 4.93 g; Sól: 3.66 g; WW: 4.90 Por; Ener. z B: 16.60 %; Ener. z W: 48.96 %; Ener. z T: 31.31 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 293.63 mg;	E: 1825.92 kcal; B: 56.01 g; T: 36.38 g; Kw. tł. nasy.: 12.93 g; W: 326.74 g; W tym cukry: 131.56 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 3.90 g; WW: 30.42 Por; Ener. z B: 12.27 %; Ener. z W: 66.59 %; Ener. z T: 17.93 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 2843.39 mg;	E: 2323.05 kcal; B: 75.29 g; T: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 14.53 g; W: 414.88 g; W tym cukry: 138.31 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 5.49 g; WW: 38.43 Por; Ener. z B: 12.96 %; Ener. z W: 66.21 %; Ener. z T: 17.59 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 3651.40 mg;	E: 2040.12 kcal; B: 72.78 g; T: 42.11 g; Kw. tł. nasy.: 14.11 g; W: 353.81 g; W tym cukry: 97.97 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 5.22 g; WW: 32.34 Por; Ener. z B: 14.27 %; Ener. z W: 63.50 %; Ener. z T: 18.58 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 3612.64 mg;
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Ser żółty 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Słupki z marchewki 80 g Melon 100 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Melon 100 g		

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-02-02 piątek	Obiad		Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 90 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (RYB.) Sos koperkowy * 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE.)			
	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE.) Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
			E: 444.55 kcal; B: 16.96 g; T: 18.54 g; Kw. tł. nasy.: 11.15 g; W: 55.55 g; W tym cukry: 19.22 g; Bł.: 6.28 g; Sól: 1.75 g; WW: 4.97 Por; Ener. z B: 15.26 %; Ener. z W: 44.33 %; Ener. z T: 37.52 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 480.32 mg;	E: 1951.81 kcal; B: 105.85 g; T: 55.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 267.21 g; W tym cukry: 87.70 g; Bł.: 17.34 g; Sól: 5.68 g; WW: 25.04 Por; Ener. z B: 21.69 %; Ener. z W: 51.21 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3770.24 mg;	E: 2590.65 kcal; B: 125.16 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 393.89 g; W tym cukry: 97.35 g; Bł.: 28.45 g; Sól: 8.64 g; WW: 36.59 Por; Ener. z B: 19.32 %; Ener. z W: 56.43 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4922.58 mg;	E: 2527.95 kcal; B: 123.96 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.43 g; W: 382.49 g; W tym cukry: 89.10 g; Bł.: 28.00 g; Sól: 8.47 g; WW: 35.48 Por; Ener. z B: 19.61 %; Ener. z W: 56.09 %; Ener. z T: 22.05 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4654.08 mg;

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zołądkowych	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 20 g (SOJ, SEL,) Ser żółty 20 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Mandarynka 100 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLUOW,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL,) Pomidor 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN		Banan 150 g			
	Obiad		Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 100 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JECZ,) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ,) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)			
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 200 g (MLE, SEL,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g		

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-02-03 sobota	PN		Ciasto drożdżowe 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Dżem 25 g 1 szt	
		E: 344.12 kcal; B: 13.55 g; T: 12.46 g; Kw. tł. nasy.: 7.32 g; W: 46.28 g; W tym cukry: 11.93 g; Bł.: 4.33 g; Sól: 1.78 g; WW: 4.20 Por; Ener. z B: 15.76 %; Ener. z W: 48.77 %; Ener. z T: 32.58 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 471.37 mg;	E: 1872.29 kcal; B: 67.00 g; T: 44.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 311.66 g; W tym cukry: 120.71 g; Bł.: 19.40 g; Sól: 4.65 g; WW: 29.42 Por; Ener. z B: 14.31 %; Ener. z W: 62.44 %; Ener. z T: 21.31 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 3640.37 mg;	E: 2732.50 kcal; B: 99.54 g; T: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 473.02 g; W tym cukry: 135.52 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 8.54 g; WW: 44.23 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 64.50 %; Ener. z T: 18.51 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 4755.75 mg;	E: 2513.35 kcal; B: 98.52 g; T: 53.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; W: 425.54 g; W tym cukry: 99.24 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 8.31 g; WW: 39.51 Por; Ener. z B: 15.68 %; Ener. z W: 62.71 %; Ener. z T: 18.99 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4265.95 mg;
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g
	III ŚN		Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad		Pomidorowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 90 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
PD		Maślanka truskawkowa 150 ml (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			

		SIE- Suchy prowiant	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-02-04 niedziela	Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
			E: 369.76 kcal; B: 14.43 g; T: 12.79 g; Kw. tł. nasy.: 7.33 g; W: 50.83 g; W tym cukry: 14.85 g; Bł.: 4.78 g; Sól: 3.39 g; WW: 4.57 Por; Ener. z B: 15.60 %; Ener. z W: 49.81 %; Ener. z T: 31.12 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 317.63 mg;	E: 1762.19 kcal; B: 76.36 g; T: 51.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 256.13 g; W tym cukry: 72.64 g; Bł.: 20.47 g; Sól: 4.70 g; WW: 23.62 Por; Ener. z B: 17.33 %; Ener. z W: 53.49 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 2894.73 mg;	E: 2490.10 kcal; B: 117.28 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 378.39 g; W tym cukry: 82.46 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 8.90 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 55.47 %; Ener. z T: 22.78 %; Ener. z Bł.: 2.66 %; K: 4408.37 mg;	E: 2312.84 kcal; B: 108.05 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.39 g; W: 345.85 g; W tym cukry: 82.47 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 8.34 g; WW: 31.36 Por; Ener. z B: 18.69 %; Ener. z W: 54.09 %; Ener. z T: 24.11 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 4408.37 mg;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg 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,