

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki pszenne 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por				
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)			Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)	
	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g Jogurt brzoskwinowy 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		E: 2418.32 kcal; B: 89.32 g; T: 73.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 360.59 g; W tym cukry: 84.20 g; Bł.: 43.93 g; Sól: 8.27 g; WW: 31.73 Por; Ener. z B: 14.77 %; Ener. z W: 52.38 %; Ener. z T: 27.33 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 3695.15 mg;	E: 2758.32 kcal; B: 100.19 g; T: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 408.65 g; W tym cukry: 109.20 g; Bł.: 43.97 g; Sól: 8.49 g; WW: 36.55 Por; Ener. z B: 14.53 %; Ener. z W: 52.88 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 3.19 %; K: 3979.08 mg;	E: 2781.82 kcal; B: 101.49 g; T: 86.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.62 g; W: 411.90 g; W tym cukry: 109.00 g; Bł.: 40.67 g; Sól: 8.40 g; WW: 37.20 Por; Ener. z B: 14.59 %; Ener. z W: 53.38 %; Ener. z T: 27.84 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3895.58 mg;	E: 2686.56 kcal; B: 88.73 g; T: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 467.09 g; W tym cukry: 114.89 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 9.30 g; WW: 43.25 Por; Ener. z B: 13.21 %; Ener. z W: 64.32 %; Ener. z T: 20.21 %; Ener. z Bł.: 2.61 %; K: 4852.50 mg;	

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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 drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	III ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Karczek pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Kasza bulgur 180 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/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,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 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,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 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,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)			
	E: 2617.15 kcal; B: 107.53 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 386.33 g; W tym cukry: 88.17 g; Bł.: 38.30 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.88 Por; Ener. z B: 16.43 %; Ener. z W: 53.19 %; Ener. z T: 26.75 %; Ener. z Bł.: 2.93 %; K: 4468.66 mg;	E: 2787.57 kcal; B: 110.23 g; T: 80.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 418.81 g; W tym cukry: 96.65 g; Bł.: 38.30 g; Sól: 9.43 g; WW: 38.13 Por; Ener. z B: 15.82 %; Ener. z W: 54.60 %; Ener. z T: 26.10 %; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4468.83 mg;	E: 2873.67 kcal; B: 116.61 g; T: 82.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 423.67 g; W tym cukry: 97.02 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 8.93 g; WW: 39.32 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 54.65 %; Ener. z T: 25.78 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4318.93 mg;	E: 2686.81 kcal; B: 115.11 g; T: 62.47 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 427.19 g; W tym cukry: 94.99 g; Bł.: 30.47 g; Sól: 7.69 g; WW: 39.76 Por; Ener. z B: 17.14 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 20.93 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4546.03 mg;	

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g Gruszka 150 g	Ryż na mleku 300 ml (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (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) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	
	II ŚN		Gruszka 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			
	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) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 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) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona, z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
		E: 2336.25 kcal; B: 110.52 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 363.04 g; W tym cukry: 89.52 g; Bł.: 39.15 g; Sól: 8.23 g; WW: 32.44 Por; Ener. z B: 18.92 %; Ener. z W: 55.46 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 4484.19 mg;	E: 2614.45 kcal; B: 119.59 g; T: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 412.00 g; W tym cukry: 114.52 g; Bł.: 39.19 g; Sól: 8.46 g; WW: 37.34 Por; Ener. z B: 18.30 %; Ener. z W: 57.04 %; Ener. z T: 21.55 %; Ener. z Bł.: 3.00 %; K: 4768.13 mg;	E: 2637.95 kcal; B: 120.89 g; T: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 415.25 g; W tym cukry: 114.32 g; Bł.: 35.89 g; Sól: 8.36 g; WW: 37.99 Por; Ener. z B: 18.33 %; Ener. z W: 57.52 %; Ener. z T: 21.32 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4684.63 mg;	E: 2591.99 kcal; B: 119.76 g; T: 58.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 413.44 g; W tym cukry: 115.01 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 8.38 g; WW: 38.20 Por; Ener. z B: 18.48 %; Ener. z W: 58.87 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 4642.70 mg;	

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW,) 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,) Sałatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,)
	II ŚN			Banan 150 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD			Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,) Mus z jabłek () z/c 200 g	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt		
	PN			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		E: 2706.62 kcal; B: 100.55 g; T: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 439.63 g; W tym cukry: 132.82 g; Bł.: 48.50 g; Sól: 7.85 g; WW: 39.16 Por; Ener. z B: 14.86 %; Ener. z W: 57.80 %; Ener. z T: 22.42 %; Ener. z Bł.: 3.58 %; K: 5344.98 mg;	E: 3017.32 kcal; B: 104.13 g; T: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 506.53 g; W tym cukry: 152.85 g; Bł.: 54.49 g; Sól: 8.09 g; WW: 45.24 Por; Ener. z B: 13.80 %; Ener. z W: 59.93 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5382.08 mg;	E: 3672.99 kcal; B: 116.61 g; T: 94.87 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 609.68 g; W tym cukry: 162.39 g; Bł.: 54.90 g; Sól: 7.98 g; WW: 55.69 Por; Ener. z B: 12.70 %; Ener. z W: 60.42 %; Ener. z T: 23.25 %; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 6166.65 mg;	E: 2725.48 kcal; B: 96.22 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 18.87 g; W: 449.87 g; W tym cukry: 149.73 g; Bł.: 44.71 g; Sól: 6.50 g; WW: 40.57 Por; Ener. z B: 14.12 %; Ener. z W: 59.46 %; Ener. z T: 22.68 %; Ener. z Bł.: 3.28 %; K: 5152.71 mg;

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN			Mandarynka 100 g		
	Obiad		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)		
	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,) Pomidor 80 g Mix sałat 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,) Pomidor 80 g Mix sałat 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,) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)		
			E: 2835.24 kcal; B: 124.23 g; T: 89.57 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; W: 400.28 g; W tym cukry: 102.20 g; Bł.: 38.35 g; Sól: 9.20 g; WW: 36.23 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 51.06 %; Ener. z T: 28.43 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 4410.35 mg;	E: 2923.24 kcal; B: 127.33 g; T: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 414.28 g; W tym cukry: 111.20 g; Bł.: 38.80 g; Sól: 9.30 g; WW: 37.63 Por; Ener. z B: 17.42 %; Ener. z W: 51.38 %; Ener. z T: 28.25 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4710.35 mg;	E: 2951.34 kcal; B: 130.07 g; T: 91.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; W: 417.21 g; W tym cukry: 111.92 g; Bł.: 35.77 g; Sól: 8.78 g; WW: 38.23 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 51.70 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 4738.65 mg;	E: 2756.50 kcal; B: 131.45 g; T: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 409.03 g; W tym cukry: 109.13 g; Bł.: 31.03 g; Sól: 9.10 g; WW: 37.87 Por; Ener. z B: 19.07 %; Ener. z W: 54.85 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 4632.32 mg;

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Ser żółty 25 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 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 60 g Ketchup 20 g (SEL.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Ser żółty 25 g (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	PD	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			
	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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 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.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Ogórek kiszony 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.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
		E: 2707.09 kcal; B: 104.67 g; T: 86.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.89 g; W: 394.19 g; W tym cukry: 72.17 g; Bł.: 39.06 g; Sól: 11.19 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 15.47 %; Ener. z W: 52.47 %; Ener. z T: 28.68 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 4470.67 mg;	E: 3070.49 kcal; B: 112.90 g; T: 99.60 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; W: 446.75 g; W tym cukry: 97.17 g; Bł.: 39.10 g; Sól: 11.56 g; WW: 40.84 Por; Ener. z B: 14.71 %; Ener. z W: 53.11 %; Ener. z T: 29.20 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4754.60 mg;	E: 3093.99 kcal; B: 114.20 g; T: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.96 g; W: 450.00 g; W tym cukry: 96.97 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 11.46 g; WW: 41.49 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 53.55 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4671.10 mg;	E: 2935.59 kcal; B: 106.94 g; T: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 481.51 g; W tym cukry: 123.71 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 10.79 g; WW: 45.24 Por; Ener. z B: 14.57 %; Ener. z W: 61.57 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4731.89 mg;

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Ser mozzarella 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Ser mozzarella 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Ser mozzarella 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II: ŚN	Jabłko 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml			Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)			
	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) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Rzodkiew biała 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) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Rzodkiew biała 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) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)			
		E: 2492.83 kcal; B: 122.65 g; T: 79.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 339.72 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 9.46 g; WW: 30.48 Por; Ener. z B: 19.68 %; Ener. z W: 48.60 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.95 %; K: 4493.03 mg;	E: 2712.33 kcal; B: 128.15 g; T: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 372.72 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 37.97 g; Sól: 9.92 g; WW: 33.68 Por; Ener. z B: 18.90 %; Ener. z W: 49.37 %; Ener. z T: 28.75 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4493.03 mg;	E: 2740.43 kcal; B: 130.89 g; T: 86.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 375.65 g; W tym cukry: 83.40 g; Bł.: 34.94 g; Sól: 9.41 g; WW: 34.28 Por; Ener. z B: 19.10 %; Ener. z W: 49.73 %; Ener. z T: 28.48 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4521.33 mg;	E: 2585.77 kcal; B: 118.09 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 377.75 g; W tym cukry: 82.41 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 9.58 g; WW: 35.05 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 53.92 %; Ener. z T: 25.38 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4067.88 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) 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.) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ.) 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 Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (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.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek a'la homogenizowany 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ., JAJ., MLE.)	
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (GLU PSZ., MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ., SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ., JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ., MLE., SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ., MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek a'la fromage z ziołami 40 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ., GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2182.61 kcal; B: 100.90 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 319.21 g; W tym cukry: 53.69 g; Bł.: 42.39 g; Sól: 7.95 g; WW: 27.62 Por; Ener. z B: 18.49 %; Ener. z W: 50.73 %; Ener. z T: 24.39 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 3875.59 mg;	E: 2135.39 kcal; B: 90.20 g; T: 58.81 g; Kw. tł. nasy.: 12.90 g; W: 324.30 g; W tym cukry: 50.12 g; Bł.: 47.50 g; Sól: 9.46 g; WW: 27.58 Por; Ener. z B: 16.90 %; Ener. z W: 51.85 %; Ener. z T: 24.79 %; Ener. z Bł.: 4.45 %; K: 3775.74 mg;	E: 2231.45 kcal; B: 99.41 g; T: 57.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 338.03 g; W tym cukry: 48.93 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 8.32 g; WW: 30.63 Por; Ener. z B: 17.82 %; Ener. z W: 55.08 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 3171.77 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;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) 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) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	III ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa kiel.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) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml
	Kolacja	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) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL) Ogórek kiszony 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) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (SEL)
	PN	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 5 g	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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2250.55 kcal; B: 109.71 g; T: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 338.01 g; W tym cukry: 58.62 g; Bł.: 51.83 g; Sól: 10.08 g; WW: 28.70 Por; Ener. z B: 19.50 %; Ener. z W: 50.86 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 4485.07 mg;	E: 2156.96 kcal; B: 105.34 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; W: 322.49 g; W tym cukry: 43.92 g; Bł.: 51.69 g; Sól: 11.36 g; WW: 27.13 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 50.22 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 4.79 %; K: 4272.58 mg;	E: 2319.75 kcal; B: 111.23 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 347.27 g; W tym cukry: 46.23 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 9.60 g; WW: 31.49 Por; Ener. z B: 19.18 %; Ener. z W: 54.25 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 3798.38 mg;	E: 2067.69 kcal; B: 93.43 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; W: 257.20 g; W tym cukry: 68.96 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 2.17 g; WW: 22.53 Por; Ener. z B: 18.07 %; Ener. z W: 44.01 %; Ener. z T: 34.85 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 5319.46 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	
2024-01-24 środa	Śniadanie	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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB ,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB ,) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ, SEL ,) Pomidor koktajlowy 80 g Rozszponka 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 ,) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB ,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)
	III ŚN	Gruszka 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (GLU PSZ ,) Ziemniaki () 180 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL ,)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (SOJ ,) Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml
	Kolacja	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 ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE ,) Rzodkiew biała 80 g Salata 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozdz.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Rzodkiew biała 80 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 ,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR ,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE ,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL ,)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2268.77 kcal; B: 115.22 g; T: 63.79 g; Kw. tł. nasy.: 25.24 g; W: 331.91 g; W tym cukry: 49.50 g; Bł.: 53.24 g; Sól: 8.60 g; WW: 27.90 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 49.13 %; Ener. z T: 25.31 %; Ener. z Bł.: 4.69 %; K: 4751.09 mg;	E: 1964.54 kcal; B: 83.84 g; T: 50.50 g; Kw. tł. nasy.: 11.64 g; W: 317.23 g; W tym cukry: 42.62 g; Bł.: 53.07 g; Sól: 8.04 g; WW: 26.46 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 53.79 %; Ener. z T: 23.14 %; Ener. z Bł.: 5.40 %; K: 4463.15 mg;	E: 2302.44 kcal; B: 113.58 g; T: 58.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 344.81 g; W tym cukry: 49.25 g; Bł.: 35.57 g; Sól: 8.95 g; WW: 30.90 Por; Ener. z B: 19.73 %; Ener. z W: 53.72 %; Ener. z T: 22.94 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4144.36 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;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL) Sałata zielona 20 g	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 Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkimw wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) 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) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL)
	PN	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 5 g	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)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 25 g (SOJ)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2359.97 kcal; B: 104.57 g; T: 58.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 373.98 g; W tym cukry: 60.13 g; Bł.: 54.45 g; Sól: 9.15 g; WW: 31.96 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 54.16 %; Ener. z T: 22.13 %; Ener. z Bł.: 4.61 %; K: 5042.14 mg;	E: 2146.54 kcal; B: 102.11 g; T: 51.56 g; Kw. tł. nasy.: 10.88 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 58.66 g; Bł.: 57.51 g; Sól: 8.36 g; WW: 28.23 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 52.64 %; Ener. z T: 21.62 %; Ener. z Bł.: 5.36 %; K: 4420.39 mg;	E: 2494.69 kcal; B: 105.46 g; T: 56.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 409.57 g; W tym cukry: 69.96 g; Bł.: 43.00 g; Sól: 9.90 g; WW: 36.65 Por; Ener. z B: 16.91 %; Ener. z W: 58.78 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 3.45 %; K: 4617.49 mg;	E: 2052.42 kcal; B: 90.44 g; T: 79.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; W: 258.78 g; W tym cukry: 71.01 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 2.04 g; WW: 22.75 Por; Ener. z B: 17.63 %; Ener. z W: 44.65 %; Ener. z T: 34.67 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 5141.86 mg;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 75 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	III ŚN	Mandarynka 100 g			Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	Kolacja	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 jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		E: 2232.62 kcal; B: 115.79 g; T: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 312.53 g; W tym cukry: 45.58 g; Bł.: 48.17 g; Sól: 9.55 g; WW: 26.52 Por; Ener. z B: 20.75 %; Ener. z W: 47.36 %; Ener. z T: 27.50 %; Ener. z Bł.: 4.32 %; K: 4342.93 mg;	E: 2070.03 kcal; B: 88.73 g; T: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; W: 306.45 g; W tym cukry: 40.63 g; Bł.: 51.28 g; Sól: 9.55 g; WW: 25.60 Por; Ener. z B: 17.15 %; Ener. z W: 49.31 %; Ener. z T: 28.51 %; Ener. z Bł.: 4.95 %; K: 4358.11 mg;	E: 2429.34 kcal; B: 120.91 g; T: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 356.22 g; W tym cukry: 42.33 g; Bł.: 33.61 g; Sól: 10.91 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 19.91 %; Ener. z W: 53.12 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3738.20 mg;	E: 2079.49 kcal; B: 93.29 g; T: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.83 g; W: 257.36 g; W tym cukry: 67.92 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 2.09 g; WW: 22.57 Por; Ener. z B: 17.94 %; Ener. z W: 43.62 %; Ener. z T: 35.26 %; Ener. z Bł.: 2.94 %; K: 5618.26 mg;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	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 ,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 80 g 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 piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Pomidor 80 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 ,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, 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 ,)	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		Jabłko 150 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE ,)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL ,) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ ,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL ,)	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ ,) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	
	Kolacja	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 ,) Pasztet z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Ogórek kiszony 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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 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 ,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Płynna kolacja *(*)-SIED 500 ml (SEL ,)	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 5 g (MLE ,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR ,) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica Sopotcka 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: 2429.57 kcal; B: 107.55 g; T: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 339.02 g; W tym cukry: 42.43 g; Bł.: 50.42 g; Sól: 10.00 g; WW: 28.87 Por; Ener. z B: 17.71 %; Ener. z W: 47.52 %; Ener. z T: 30.44 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 4978.91 mg;	E: 2064.02 kcal; B: 95.41 g; T: 60.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.50 g; W: 306.28 g; W tym cukry: 34.10 g; Bł.: 46.57 g; Sól: 10.56 g; WW: 26.00 Por; Ener. z B: 18.49 %; Ener. z W: 50.33 %; Ener. z T: 26.58 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4316.78 mg;	E: 2342.59 kcal; B: 102.45 g; T: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 341.44 g; W tym cukry: 45.33 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 9.92 g; WW: 31.13 Por; Ener. z B: 17.49 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 26.56 %; Ener. z Bł.: 2.52 %; K: 3900.12 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;

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	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) Ser mozzarella 25 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (SOJ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE)
	II ŚN	Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml			Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 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) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ) Sałata zielona 20 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	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- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW) Rzodkiew biała 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 Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, SEL) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
			E: 2308.11 kcal; B: 122.21 g; T: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 298.04 g; W tym cukry: 41.41 g; Bł.: 47.96 g; Sól: 9.83 g; WW: 25.17 Por; Ener. z B: 21.18 %; Ener. z W: 43.34 %; Ener. z T: 31.34 %; Ener. z Bł.: 4.16 %; K: 4802.84 mg;	E: 2126.50 kcal; B: 112.66 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.08 g; W: 279.16 g; W tym cukry: 37.16 g; Bł.: 47.96 g; Sól: 10.49 g; WW: 23.25 Por; Ener. z B: 21.19 %; Ener. z W: 43.49 %; Ener. z T: 30.85 %; Ener. z Bł.: 4.51 %; K: 4674.59 mg;	E: 2387.72 kcal; B: 123.61 g; T: 75.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 318.24 g; W tym cukry: 38.00 g; Bł.: 29.80 g; Sól: 10.66 g; WW: 28.96 Por; Ener. z B: 20.71 %; Ener. z W: 48.32 %; Ener. z T: 28.45 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4038.93 mg;

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 70 g	Platki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) 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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Kalafior gotowany* 70 g Jabłko pieczone 200 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)		
	Kolacja	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Brokuł gotowany* 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
		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: 2404.02 kcal; B: 92.00 g; T: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 377.16 g; W tym cukry: 97.56 g; Bł.: 29.07 g; Sól: 8.76 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 57.92 %; Ener. z T: 23.99 %; Ener. z Bł.: 2.42 %; K: 3239.31 mg;	E: 2189.72 kcal; B: 79.67 g; T: 54.64 g; Kw. tł. nasy.: 11.36 g; W: 361.26 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 36.69 g; Sól: 8.86 g; WW: 32.34 Por; Ener. z B: 14.55 %; Ener. z W: 59.29 %; Ener. z T: 22.46 %; Ener. z Bł.: 3.35 %; K: 3101.91 mg;	E: 2184.93 kcal; B: 83.25 g; T: 50.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 359.29 g; W tym cukry: 81.93 g; Bł.: 31.29 g; Sól: 7.69 g; WW: 32.80 Por; Ener. z B: 15.24 %; Ener. z W: 60.05 %; Ener. z T: 20.91 %; Ener. z Bł.: 2.86 %; K: 3234.08 mg;

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ,)	Ryż na mleku 300 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Dyńia z wody 70 g Herbata czarna granulowana z/c 250 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% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (SOJ,) Dyńia z wody 70 g Banan 150 g Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g		
	Obiad	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL,)	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 180 g Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Dyńia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 150 ml			
	Kolacja	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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 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,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ,)
	E: 1869.82 kcal; B: 73.92 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 252.96 g; W tym cukry: 59.99 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.54 g; WW: 22.10 Por; Ener. z B: 15.81 %; Ener. z W: 47.76 %; Ener. z T: 33.12 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 4454.56 mg;	E: 2363.51 kcal; B: 102.24 g; T: 55.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 369.57 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 25.56 g; Sól: 6.58 g; WW: 34.44 Por; Ener. z B: 17.30 %; Ener. z W: 58.22 %; Ener. z T: 21.05 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4576.48 mg;	E: 2153.39 kcal; B: 89.61 g; T: 48.95 g; Kw. tł. nasy.: 12.81 g; W: 344.37 g; W tym cukry: 73.98 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 8.58 g; WW: 31.90 Por; Ener. z B: 16.65 %; Ener. z W: 59.27 %; Ener. z T: 20.46 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4040.72 mg;	E: 2524.64 kcal; B: 112.39 g; T: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 396.60 g; W tym cukry: 95.33 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 7.48 g; WW: 36.69 Por; Ener. z B: 17.81 %; Ener. z W: 58.01 %; Ener. z T: 21.21 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4434.14 mg;	

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-24 środa	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Kalańfior gotowany* 70 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kalańfior gotowany* 70 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL.</u>)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Pomidor 80 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
		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: 2429.79 kcal; B: 112.02 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.62 g; W: 377.07 g; W tym cukry: 95.09 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 8.42 g; WW: 34.50 Por; Ener. z B: 18.44 %; Ener. z W: 56.81 %; Ener. z T: 22.07 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4247.38 mg;	E: 1879.00 kcal; B: 73.52 g; T: 45.08 g; Kw. tł. nasy.: 10.60 g; W: 309.18 g; W tym cukry: 53.52 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 8.24 g; WW: 27.92 Por; Ener. z B: 15.65 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 21.59 %; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 3420.09 mg;	E: 2315.71 kcal; B: 105.31 g; T: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 363.90 g; W tym cukry: 89.71 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.23 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4351.52 mg;

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (GLU PSZ, JAJ.)	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.) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.)	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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Marchew gotowana z olejem () 70 g Banan 150 g Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 300 ml (SEL, GLU OW.)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Sałata zielona 20 g Banan 150 g
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Banan 150 g		
	Obiad	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (SEL.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Brokuł gotowany* 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ryż na sypko 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml		
	Kolacja	Płynna kolacja *(-)-SIED 500 ml (SEL.)	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.) Serek a la homogenizowany z ziołami 150 g (MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) 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 Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt
	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: 2658.49 kcal; B: 108.02 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 435.23 g; W tym cukry: 125.53 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 7.53 g; WW: 40.39 Por; Ener. z B: 16.25 %; Ener. z W: 60.72 %; Ener. z T: 20.22 %; Ener. z Bł.: 2.39 %; K: 4527.78 mg;	E: 2175.23 kcal; B: 95.17 g; T: 49.05 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; W: 352.21 g; W tym cukry: 76.54 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 9.24 g; WW: 32.14 Por; Ener. z B: 17.50 %; Ener. z W: 59.23 %; Ener. z T: 20.29 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 3439.99 mg;	E: 2603.08 kcal; B: 100.38 g; T: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.03 g; W: 454.33 g; W tym cukry: 130.00 g; Bł.: 42.20 g; Sól: 7.64 g; WW: 41.25 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 63.33 %; Ener. z T: 17.50 %; Ener. z Bł.: 3.24 %; K: 5232.55 mg;	

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	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>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dyńia z wody 70 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% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Dyńia z wody 70 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g
	III ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Płynna obiad*()-SIED 500 ml (<u>SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) 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 (<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>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)
		E: 1947.76 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 272.45 g; W tym cukry: 77.54 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 49.85 %; Ener. z T: 31.79 %; Ener. z Bł.: 3.05 %; K: 4455.23 mg;	E: 2584.16 kcal; B: 115.68 g; T: 65.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 397.38 g; W tym cukry: 95.65 g; Bł.: 34.30 g; Sól: 9.84 g; WW: 36.25 Por; Ener. z B: 17.91 %; Ener. z W: 56.20 %; Ener. z T: 22.86 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4011.74 mg;	E: 2133.04 kcal; B: 77.97 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 10.30 g; W: 358.38 g; W tym cukry: 73.66 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 7.92 g; WW: 32.40 Por; Ener. z B: 14.62 %; Ener. z W: 60.89 %; Ener. z T: 20.99 %; Ener. z Bł.: 3.16 %; K: 3329.94 mg;	E: 2667.85 kcal; B: 128.32 g; T: 70.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 394.88 g; W tym cukry: 100.03 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 8.99 g; WW: 36.45 Por; Ener. z B: 19.24 %; Ener. z W: 54.63 %; Ener. z T: 23.72 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4322.66 mg;

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 70 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Płatki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ,</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% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Miód (25g) 1 szt Szpinak gotowany z olejem* 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ,</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Banan 1szt. 1 szt		
	Obiad	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml (<u>SEL,</u>)	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane () 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Buraczki gotowane () 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	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: 2408.92 kcal; B: 93.90 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 405.66 g; W tym cukry: 119.21 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 8.28 g; WW: 37.48 Por; Ener. z B: 15.59 %; Ener. z W: 62.10 %; Ener. z T: 19.67 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 4765.52 mg;	E: 2007.71 kcal; B: 76.66 g; T: 39.37 g; Kw. tł. nasy.: 9.43 g; W: 352.31 g; W tym cukry: 81.39 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 7.71 g; WW: 32.20 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 64.04 %; Ener. z T: 17.65 %; Ener. z Bł.: 3.08 %; K: 4082.47 mg;	E: 2578.44 kcal; B: 98.67 g; T: 57.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.55 g; W: 430.85 g; W tym cukry: 101.04 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 9.03 g; WW: 40.15 Por; Ener. z B: 15.31 %; Ener. z W: 62.15 %; Ener. z T: 20.19 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4604.02 mg;	

		SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	SIE- Papkowata b/ml	SIE- Łatwo strawna
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 70 g Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>)	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Marchew gotowana z olejem () 70 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g
	III ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	Płynna obiad*(()-SIED 500 ml (<u>SEL,</u>)	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	Kolacja	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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 70 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 70 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		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: 2331.18 kcal; B: 93.62 g; T: 57.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.41 g; W: 377.20 g; W tym cukry: 106.78 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 9.24 g; WW: 34.25 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 58.55 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 3.09 %; K: 4034.54 mg;	E: 2089.85 kcal; B: 82.90 g; T: 52.60 g; Kw. tł. nasy.: 9.96 g; W: 339.92 g; W tym cukry: 77.56 g; Bł.: 35.95 g; Sól: 9.91 g; WW: 30.47 Por; Ener. z B: 15.87 %; Ener. z W: 58.18 %; Ener. z T: 22.65 %; Ener. z Bł.: 3.44 %; K: 3675.44 mg;	E: 2472.14 kcal; B: 123.82 g; T: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 344.61 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 28.02 g; Sól: 9.27 g; WW: 31.84 Por; Ener. z B: 20.03 %; Ener. z W: 51.22 %; Ener. z T: 26.48 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4259.22 mg;

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 200 g</p>	<p>Płatki pszenne 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) 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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g</p>
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			
	Obiad	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos szpinakowy* b/ml 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)			
	Kolacja	<p>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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g</p>	<p>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g</p>	<p>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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g</p>
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		<p>E: 2240.22 kcal; B: 84.54 g; T: 53.24 g; Kw. tł. nasy.: 11.46 g; W: 370.18 g; W tym cukry: 72.77 g; Bł.: 38.06 g; Sól: 8.45 g; WW: 33.17 Por; Ener. z B: 15.09 %; Ener. z W: 59.30 %; Ener. z T: 21.39 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 3236.78 mg;</p>	<p>E: 2143.14 kcal; B: 92.11 g; T: 40.27 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 364.49 g; W tym cukry: 87.71 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 7.27 g; WW: 33.52 Por; Ener. z B: 17.19 %; Ener. z W: 62.38 %; Ener. z T: 16.91 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3383.15 mg;</p>	<p>E: 2298.98 kcal; B: 95.82 g; T: 51.75 g; Kw. tł. nasy.: 15.76 g; W: 369.86 g; W tym cukry: 103.79 g; Bł.: 40.58 g; Sól: 8.62 g; WW: 33.06 Por; Ener. z B: 16.67 %; Ener. z W: 57.29 %; Ener. z T: 20.26 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3937.16 mg;</p>	<p>E: 2505.25 kcal; B: 95.85 g; T: 59.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 406.03 g; W tym cukry: 97.43 g; Bł.: 31.33 g; Sól: 8.46 g; WW: 37.44 Por; Ener. z B: 15.30 %; Ener. z W: 59.83 %; Ener. z T: 21.43 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3518.01 mg;</p>

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 80 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	III ŚN				Banan 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD				Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g			Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
	E: 2323.24 kcal; B: 99.33 g; T: 48.49 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; W: 383.31 g; W tym cukry: 81.03 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 8.11 g; WW: 35.49 Por; Ener. z B: 17.10 %; Ener. z W: 61.03 %; Ener. z T: 18.79 %; Ener. z Bł.: 2.48 %; K: 3968.36 mg;	E: 2469.48 kcal; B: 112.02 g; T: 48.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.38 g; W: 406.14 g; W tym cukry: 103.88 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 5.83 g; WW: 37.96 Por; Ener. z B: 18.15 %; Ener. z W: 61.24 %; Ener. z T: 17.61 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 4548.29 mg;	E: 2368.02 kcal; B: 110.43 g; T: 59.97 g; Kw. tł. nasy.: 16.97 g; W: 365.16 g; W tym cukry: 78.99 g; Bł.: 44.43 g; Sól: 8.49 g; WW: 32.18 Por; Ener. z B: 18.65 %; Ener. z W: 54.18 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 3.75 %; K: 4827.25 mg;	E: 2661.14 kcal; B: 115.09 g; T: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 420.60 g; W tym cukry: 95.33 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 39.09 Por; Ener. z B: 17.30 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4434.14 mg;	

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osionce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Baton szynkowy z kurczą 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Baton szynkowy z kurczą 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (<u>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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB,</u>) Baton szynkowy z kurczą 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	III ŚN			Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki () 180 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 75 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Rzodkiew biała 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	E: 2054.96 kcal; B: 80.37 g; T: 45.28 g; Kw. tł. nasy.: 10.46 g; W: 347.11 g; W tym cukry: 76.67 g; Bł.: 31.97 g; Sól: 8.16 g; WW: 31.52 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 61.34 %; Ener. z T: 19.83 %; Ener. z Bł.: 3.11 %; K: 4058.16 mg;	E: 2127.75 kcal; B: 93.10 g; T: 41.93 g; Kw. tł. nasy.: 12.51 g; W: 360.41 g; W tym cukry: 91.75 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 5.60 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 17.50 %; Ener. z W: 62.15 %; Ener. z T: 17.74 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 4469.40 mg;	E: 2387.08 kcal; B: 111.97 g; T: 60.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; W: 370.89 g; W tym cukry: 97.46 g; Bł.: 46.33 g; Sól: 7.88 g; WW: 32.55 Por; Ener. z B: 18.76 %; Ener. z W: 54.39 %; Ener. z T: 22.92 %; Ener. z Bł.: 3.88 %; K: 5153.35 mg;	E: 2669.16 kcal; B: 123.40 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 414.22 g; W tym cukry: 115.01 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 8.93 g; WW: 38.28 Por; Ener. z B: 18.49 %; Ener. z W: 57.28 %; Ener. z T: 21.80 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4642.70 mg;	

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL,</u>) Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Banan 150 g Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Sałatka jarzynowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL,</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 200 g			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 70 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt			
	E: 2250.31 kcal; B: 79.80 g; T: 42.40 g; Kw. tł. nasy.: 7.81 g; W: 403.81 g; W tym cukry: 108.93 g; Bł.: 37.45 g; Sól: 6.47 g; WW: 36.61 Por; Ener. z B: 14.18 %; Ener. z W: 65.12 %; Ener. z T: 16.96 %; Ener. z Bł.: 3.33 %; K: 3967.51 mg;	E: 2456.34 kcal; B: 101.34 g; T: 49.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.89 g; W: 416.97 g; W tym cukry: 109.45 g; Bł.: 32.58 g; Sól: 6.62 g; WW: 38.52 Por; Ener. z B: 16.50 %; Ener. z W: 62.60 %; Ener. z T: 17.97 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4854.79 mg;	E: 2753.80 kcal; B: 101.72 g; T: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 451.92 g; W tym cukry: 115.26 g; Bł.: 57.16 g; Sól: 7.62 g; WW: 39.51 Por; Ener. z B: 14.78 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 22.40 %; Ener. z Bł.: 4.15 %; K: 5509.51 mg;	E: 2783.88 kcal; B: 106.14 g; T: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 482.07 g; W tym cukry: 144.15 g; Bł.: 42.59 g; Sól: 7.96 g; WW: 44.03 Por; Ener. z B: 15.25 %; Ener. z W: 63.15 %; Ener. z T: 18.08 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5391.45 mg;	

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 Dżem 25 g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Mandarynka 100 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II: ŚN	Mandarynka 100 g			
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt. Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		
		E: 2340.38 kcal; B: 85.86 g; T: 59.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.78 g; W: 381.42 g; W tym cukry: 68.83 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 9.39 g; WW: 35.04 Por; Ener. z B: 14.67 %; Ener. z W: 59.74 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 3419.74 mg;	E: 2561.05 kcal; B: 132.17 g; T: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 403.72 g; W tym cukry: 107.00 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 8.09 g; WW: 37.48 Por; Ener. z B: 20.64 %; Ener. z W: 58.44 %; Ener. z T: 18.53 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4488.96 mg;	E: 2692.74 kcal; B: 134.89 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 393.55 g; W tym cukry: 87.99 g; Bł.: 48.82 g; Sól: 8.86 g; WW: 34.58 Por; Ener. z B: 20.04 %; Ener. z W: 51.21 %; Ener. z T: 24.98 %; Ener. z Bł.: 3.63 %; K: 4996.16 mg;	E: 2803.58 kcal; B: 130.95 g; T: 78.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.68 g; W: 408.06 g; W tym cukry: 109.01 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.59 g; WW: 37.78 Por; Ener. z B: 18.68 %; Ener. z W: 53.81 %; Ener. z T: 25.26 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4611.07 mg;

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</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% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLUPSZ, MLE, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD			Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g 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 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	E: 2229.57 kcal; B: 85.93 g; T: 46.29 g; Kw. tł. nasy.: 11.42 g; W: 381.80 g; W tym cukry: 80.59 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 8.81 g; WW: 35.43 Por; Ener. z B: 15.42 %; Ener. z W: 63.36 %; Ener. z T: 18.69 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 4136.95 mg;	E: 2527.85 kcal; B: 101.73 g; T: 50.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.20 g; W: 430.82 g; W tym cukry: 101.81 g; Bł.: 26.56 g; Sól: 7.42 g; WW: 40.53 Por; Ener. z B: 16.10 %; Ener. z W: 63.97 %; Ener. z T: 17.86 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 4796.08 mg;	E: 2637.35 kcal; B: 103.09 g; T: 69.64 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 421.28 g; W tym cukry: 80.29 g; Bł.: 45.60 g; Sól: 9.31 g; WW: 37.68 Por; Ener. z B: 15.64 %; Ener. z W: 56.98 %; Ener. z T: 23.76 %; Ener. z Bł.: 3.46 %; K: 5084.36 mg;		
			E: 2924.79 kcal; B: 117.55 g; T: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 464.47 g; W tym cukry: 125.98 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 9.39 g; WW: 43.52 Por; Ener. z B: 16.08 %; Ener. z W: 59.38 %; Ener. z T: 22.48 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4876.45 mg;		

		SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 50 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 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>) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 20 g
	III ŚN			Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Rzodkiew biała 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	E: 2270.95 kcal; B: 106.18 g; T: 65.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.11 g; W: 328.14 g; W tym cukry: 79.54 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 9.31 g; WW: 30.19 Por; Ener. z B: 18.70 %; Ener. z W: 52.86 %; Ener. z T: 26.15 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3911.38 mg;	E: 2305.50 kcal; B: 100.31 g; T: 57.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 361.42 g; W tym cukry: 97.61 g; Bł.: 28.78 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.51 Por; Ener. z B: 17.40 %; Ener. z W: 57.71 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 4453.32 mg;	E: 2524.36 kcal; B: 130.00 g; T: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 339.83 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 9.37 g; WW: 29.73 Por; Ener. z B: 20.60 %; Ener. z W: 46.70 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 3.57 %; K: 4936.34 mg;	E: 2691.64 kcal; B: 129.32 g; T: 79.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; W: 377.61 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 9.73 g; WW: 35.04 Por; Ener. z B: 19.22 %; Ener. z W: 51.78 %; Ener. z T: 26.67 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 4259.22 mg;	

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie Płatki pszenne na wodzie 300 g (GLU PSZ.) 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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g	Płatki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g Wafle ryżowe 30 g			Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por
	Obiad Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron PKU ze szpinakiem i twarogiem*dieta 250 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane () 200 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g			Budyń o smaku waniliowym z/c 100 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.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2517.32 kcal; B: 93.97 g; T: 58.93 g; Kw. tł. nasy.: 13.04 g; W: 417.21 g; W tym cukry: 68.78 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 9.78 g; WW: 37.67 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 59.92 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 3205.96 mg;	E: 1992.17 kcal; B: 43.98 g; T: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 330.95 g; W tym cukry: 68.88 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 2.85 g; WW: 31.00 Por; Ener. z B: 8.83 %; Ener. z W: 62.26 %; Ener. z T: 26.78 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2256.83 mg;	E: 1972.72 kcal; B: 35.00 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 338.17 g; W tym cukry: 69.04 g; Bł.: 20.59 g; Sól: 2.02 g; WW: 31.76 Por; Ener. z B: 7.10 %; Ener. z W: 64.39 %; Ener. z T: 26.45 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 2243.98 mg;	E: 1933.10 kcal; B: 65.35 g; T: 48.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 315.11 g; W tym cukry: 89.56 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 5.00 g; WW: 28.99 Por; Ener. z B: 13.52 %; Ener. z W: 59.82 %; Ener. z T: 22.66 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3880.21 mg;

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Banan 150 g Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			Banan 150 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Dyńia duszona z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 200 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
		E: 2611.88 kcal; B: 102.08 g; T: 51.54 g; Kw. tł. nasy.: 12.55 g; W: 445.34 g; W tym cukry: 111.33 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 8.35 g; WW: 41.70 Por; Ener. z B: 15.63 %; Ener. z W: 63.78 %; Ener. z T: 17.76 %; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 3970.23 mg;	E: 2246.83 kcal; B: 64.67 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 361.82 g; W tym cukry: 86.65 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 4.09 g; WW: 34.20 Por; Ener. z B: 11.51 %; Ener. z W: 60.76 %; Ener. z T: 24.83 %; Ener. z Bł.: 1.83 %; K: 3105.40 mg;	E: 2157.73 kcal; B: 47.86 g; T: 59.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W: 361.46 g; W tym cukry: 86.44 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 2.89 g; WW: 34.18 Por; Ener. z B: 8.87 %; Ener. z W: 63.20 %; Ener. z T: 24.89 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2976.43 mg;	E: 1892.95 kcal; B: 76.15 g; T: 48.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 294.48 g; W tym cukry: 85.91 g; Bł.: 20.20 g; Sól: 5.67 g; WW: 27.51 Por; Ener. z B: 16.09 %; Ener. z W: 57.96 %; Ener. z T: 23.13 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3219.70 mg;

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osionce niejadanej 25 g (<u>SOJ., SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ., MLE., GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ., MLE., GOR.</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml Roszponka 20 g	Ryz na mleku 300 ml (<u>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 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ., MLE., GOR.</u>) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Gruszka 150 g
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ., SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ., JAJ.</u>) Sos pietruszkowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ., JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ., JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Ziemniaki () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ., JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ., MLE., SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ., GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 10 g			Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (<u>MLE.</u>) Podpiomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ., 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g 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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ., może zawierać: GLU PSZ., JAJ., MLE., SEL., GOR.</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 extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 20 g (<u>SOJ., może zawierać: GLU PSZ., JAJ., MLE., SEL., GOR.</u>) Dżem 25 g 1 szt 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 25 g (<u>SOJ., może zawierać: GLU PSZ., JAJ., MLE., SEL., GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
	E: 2242.32 kcal; B: 88.28 g; T: 50.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.87 g; W: 375.65 g; W tym cukry: 76.81 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 9.36 g; WW: 34.20 Por; Ener. z B: 15.75 %; Ener. z W: 60.98 %; Ener. z T: 20.15 %; Ener. z Bł.: 3.02 %; K: 4076.25 mg;	E: 1997.22 kcal; B: 48.13 g; T: 63.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 317.70 g; W tym cukry: 95.39 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 3.40 g; WW: 29.54 Por; Ener. z B: 9.64 %; Ener. z W: 59.14 %; Ener. z T: 28.46 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 3533.99 mg;	E: 1888.74 kcal; B: 34.53 g; T: 53.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; W: 325.95 g; W tym cukry: 104.83 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 2.52 g; WW: 30.45 Por; Ener. z B: 7.31 %; Ener. z W: 64.29 %; Ener. z T: 25.60 %; Ener. z Bł.: 2.37 %; K: 3431.07 mg;	E: 1796.38 kcal; B: 87.66 g; T: 49.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 257.88 g; W tym cukry: 92.98 g; Bł.: 17.53 g; Sól: 4.87 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 19.52 %; Ener. z W: 53.52 %; Ener. z T: 24.96 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 3040.51 mg;	

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml (GLU PSZ,) 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 Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata zielona 30 g Salata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Sałata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Banan 150 g Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Masło extra 82% 15 g (MLE,) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Sałata zielona 20 g
	II: ŚN	Banan 150 g Wafle ryżowe 30 g			Banan 150 g
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Naleśniki ruskie () 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Połudwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkim wody wędzona parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ,) Sałata zielona 10 g			Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Leczo z drobiem-dieta () 300 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 70 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pomidor b/skórki 70 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g			
	E: 2560.04 kcal; B: 102.47 g; T: 45.00 g; Kw. tł. nasy.: 9.62 g; W: 451.43 g; W tym cukry: 107.01 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 8.28 g; WW: 41.48 Por; Ener. z B: 16.01 %; Ener. z W: 64.75 %; Ener. z T: 15.82 %; Ener. z Bł.: 2.89 %; K: 3860.41 mg;	E: 2265.29 kcal; B: 54.06 g; T: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 386.54 g; W tym cukry: 110.25 g; Bł.: 21.27 g; Sól: 2.91 g; WW: 36.62 Por; Ener. z B: 9.55 %; Ener. z W: 64.50 %; Ener. z T: 23.44 %; Ener. z Bł.: 1.88 %; K: 3145.60 mg;	E: 2018.90 kcal; B: 36.12 g; T: 51.25 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 359.29 g; W tym cukry: 108.47 g; Bł.: 18.91 g; Sól: 2.20 g; WW: 34.13 Por; Ener. z B: 7.16 %; Ener. z W: 67.44 %; Ener. z T: 22.85 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 2818.49 mg;	E: 2843.62 kcal; B: 89.78 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 16.80 g; W: 481.48 g; W tym cukry: 165.73 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 6.22 g; WW: 44.61 Por; Ener. z B: 12.63 %; Ener. z W: 62.52 %; Ener. z T: 21.53 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4806.63 mg;	

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-26 piątek	Śniadanie	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% tł 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 75 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Salata zielona 20 g	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 250 ml (GLU PSZ, 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.) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Salata zielona 20 g
	III ŚN	Mandarynka 100 g			Mandarynka 100 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy *(bez mleka) 80 ml (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 40 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 90 g Kotlet z ryby (Miruna) 60 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g			Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
	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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 25 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 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.) Pomidor b/skórki 80 g Ser żółty 25 g (MLE.) Mix salat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)			Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)
		E: 2566.04 kcal; B: 95.75 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W: 409.05 g; W tym cukry: 69.70 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 10.28 g; WW: 37.66 Por; Ener. z B: 14.93 %; Ener. z W: 58.59 %; Ener. z T: 23.87 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3511.92 mg;	E: 2316.32 kcal; B: 64.81 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 368.24 g; W tym cukry: 74.08 g; Bł.: 24.28 g; Sól: 4.81 g; WW: 34.48 Por; Ener. z B: 11.19 %; Ener. z W: 59.40 %; Ener. z T: 26.73 %; Ener. z Bł.: 2.10 %; K: 3178.57 mg;	E: 2126.72 kcal; B: 35.23 g; T: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 370.36 g; W tym cukry: 83.52 g; Bł.: 24.19 g; Sól: 2.94 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 6.63 %; Ener. z W: 65.11 %; Ener. z T: 25.51 %; Ener. z Bł.: 2.27 %; K: 3170.31 mg;	E: 2093.99 kcal; B: 97.88 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.05 g; W: 275.74 g; W tym cukry: 103.14 g; Bł.: 17.33 g; Sól: 5.50 g; WW: 25.92 Por; Ener. z B: 18.70 %; Ener. z W: 49.36 %; Ener. z T: 30.12 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3401.19 mg;

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na wodzie 300 ml (<u>GLU JĘCZ.</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% tł 10 g Miód (25g) 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osionce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Miód 50 g Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa,homogenizowana,wędzona,parzona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (<u>SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 90 g Gulasz wołowy 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 50 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g			Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 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>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 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>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml		Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		E: 2383.97 kcal; B: 87.94 g; T: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 12.73 g; W: 409.22 g; W tym cukry: 102.91 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 8.72 g; WW: 38.04 Por; Ener. z B: 14.76 %; Ener. z W: 63.68 %; Ener. z T: 19.07 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 4175.99 mg;	E: 2436.91 kcal; B: 55.64 g; T: 64.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 415.88 g; W tym cukry: 89.32 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 4.48 g; WW: 39.53 Por; Ener. z B: 9.13 %; Ener. z W: 64.75 %; Ener. z T: 23.86 %; Ener. z Bł.: 1.76 %; K: 3823.00 mg;	E: 2395.75 kcal; B: 53.03 g; T: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 413.68 g; W tym cukry: 88.63 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 4.24 g; WW: 39.33 Por; Ener. z B: 8.85 %; Ener. z W: 65.51 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 1.78 %; K: 3749.35 mg;	E: 2323.39 kcal; B: 88.15 g; T: 84.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; W: 310.75 g; W tym cukry: 85.68 g; Bł.: 19.49 g; Sól: 8.32 g; WW: 29.19 Por; Ener. z B: 15.18 %; Ener. z W: 50.15 %; Ener. z T: 32.56 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3185.10 mg;

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa
2024-01-28 niedziela	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% tł 10 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 75 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	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 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Salata zielona 20 g	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 80 g Jabłko pieczone 150 g Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ.) Ser mozzarella 25 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	II: ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 60 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem PKU () 300 ml (SEL.) Ćwiartka z kurczaka gotowana 30 g Ziemniaki () 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g (SEL.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)			Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)
	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 Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 20 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurczątk 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
		E: 2477.58 kcal; B: 121.96 g; T: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; W: 342.75 g; W tym cukry: 60.57 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 11.55 g; WW: 31.47 Por; Ener. z B: 19.69 %; Ener. z W: 50.63 %; Ener. z T: 27.17 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3901.72 mg;	E: 2026.43 kcal; B: 61.01 g; T: 67.58 g; Kw. tł. nasy.: 22.77 g; W: 300.34 g; W tym cukry: 66.63 g; Bł.: 18.77 g; Sól: 4.87 g; WW: 28.28 Por; Ener. z B: 12.04 %; Ener. z W: 55.58 %; Ener. z T: 30.02 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3105.98 mg;	E: 1912.05 kcal; B: 40.49 g; T: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 310.22 g; W tym cukry: 76.02 g; Bł.: 18.77 g; Sól: 3.34 g; WW: 29.29 Por; Ener. z B: 8.47 %; Ener. z W: 60.97 %; Ener. z T: 28.14 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2904.98 mg;	E: 1818.12 kcal; B: 83.19 g; T: 59.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 243.99 g; W tym cukry: 65.63 g; Bł.: 17.84 g; Sól: 6.21 g; WW: 22.74 Por; Ener. z B: 18.30 %; Ener. z W: 49.76 %; Ener. z T: 29.65 %; Ener. z Bł.: 1.96 %; K: 2665.34 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g 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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Serek a'la homogenizowany 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por			
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ,</u>)	Dyniowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron bezglutenowy ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)		
	Kolacja	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	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>) Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2707.76 kcal; B: 89.34 g; T: 61.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 460.96 g; W tym cukry: 108.53 g; Bł.: 36.75 g; Sól: 8.81 g; WW: 42.49 Por; Ener. z B: 13.20 %; Ener. z W: 62.67 %; Ener. z T: 20.38 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4989.30 mg;	E: 2476.84 kcal; B: 95.34 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 387.32 g; W tym cukry: 103.98 g; Bł.: 40.81 g; Sól: 7.87 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 15.40 %; Ener. z W: 55.96 %; Ener. z T: 23.70 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4027.93 mg;	E: 2235.78 kcal; B: 64.64 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 352.66 g; W tym cukry: 83.48 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 3.73 g; WW: 32.85 Por; Ener. z B: 11.57 %; Ener. z W: 58.82 %; Ener. z T: 26.13 %; Ener. z Bł.: 2.13 %; K: 3057.21 mg;	E: 2383.52 kcal; B: 81.45 g; T: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 353.67 g; W tym cukry: 86.67 g; Bł.: 40.14 g; Sól: 6.28 g; WW: 31.44 Por; Ener. z B: 13.67 %; Ener. z W: 52.62 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 3.37 %; K: 3565.88 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 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,) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,) Banan 150 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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 100 g (MLE,) Papryka świeża 80 g Banan 150 g Sałata zielona 20 g
	III ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL,) Ryż na sypko 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny (bez glutenu) 80 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia z wody 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Kotlety sojowe 100 g (SOJ,) Sos meksykański 80 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JEĆZ,) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)			
	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,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL,) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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,) Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 60 g	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)
		E: 2691.73 kcal; B: 116.83 g; T: 63.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 425.31 g; W tym cukry: 96.25 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 9.22 g; WW: 39.43 Por; Ener. z B: 17.36 %; Ener. z W: 58.49 %; Ener. z T: 21.07 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 4375.71 mg;	E: 2463.95 kcal; B: 111.35 g; T: 60.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 387.32 g; W tym cukry: 100.01 g; Bł.: 45.47 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.30 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 55.50 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 3.69 %; K: 5077.56 mg;	E: 2464.41 kcal; B: 94.63 g; T: 59.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; W: 389.14 g; W tym cukry: 97.81 g; Bł.: 22.39 g; Sól: 5.63 g; WW: 36.71 Por; Ener. z B: 15.36 %; Ener. z W: 59.53 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4312.13 mg;	E: 2507.77 kcal; B: 102.57 g; T: 53.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 413.31 g; W tym cukry: 107.23 g; Bł.: 43.03 g; Sól: 7.25 g; WW: 37.19 Por; Ener. z B: 16.36 %; Ener. z W: 59.06 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 3.43 %; K: 3649.78 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-24 środa	Śniadanie	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 25 g (SOJ, SEL) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Gruszka 150 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g	Ryż na mleku 300 ml (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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 100 g (RYB) Gruszka 150 g Pomidor koktajlowy 80 g Roszponka 20 g
	II ŚN	Gruszka 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g (JAJ) Sos pietruszkowy (bez glutenu) 80 ml (MLE) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczarkowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Budyń o smaku śmietankowym 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) Serek ziarnisty 150g 1 szt (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 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 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) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 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 80 g (SOJ, GOR) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE) Rzodkiew biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
		E: 2642.96 kcal; B: 120.56 g; T: 62.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 415.04 g; W tym cukry: 114.67 g; Bł.: 30.19 g; Sól: 8.55 g; WW: 38.51 Por; Ener. z B: 18.25 %; Ener. z W: 58.24 %; Ener. z T: 21.17 %; Ener. z Bł.: 2.28 %; K: 4497.08 mg;	E: 2465.93 kcal; B: 117.47 g; T: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 381.98 g; W tym cukry: 108.28 g; Bł.: 46.33 g; Sól: 7.82 g; WW: 33.65 Por; Ener. z B: 19.06 %; Ener. z W: 54.45 %; Ener. z T: 22.71 %; Ener. z Bł.: 3.76 %; K: 5158.56 mg;	E: 2310.30 kcal; B: 100.85 g; T: 64.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 342.13 g; W tym cukry: 87.62 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 6.08 g; WW: 31.64 Por; Ener. z B: 17.46 %; Ener. z W: 54.79 %; Ener. z T: 24.97 %; Ener. z Bł.: 2.22 %; K: 4246.76 mg;	E: 2638.05 kcal; B: 101.39 g; T: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 388.92 g; W tym cukry: 90.62 g; Bł.: 43.55 g; Sól: 9.19 g; WW: 34.49 Por; Ener. z B: 15.37 %; Ener. z W: 52.37 %; Ener. z T: 28.29 %; Ener. z Bł.: 3.30 %; K: 4407.27 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta () 200 g (MLE, SEL.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa () 200 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Platki ryżowe błyskawiczne na mleku 300 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka graham-pszena 60g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa z jajkiem () 250 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Banan 150 g Salata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki ruskie () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* (ryż brązowy) 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml (MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy (bez glutenu) 100 g (JAJ.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Risotto wegetariańskie* 300 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Mus z jabłek () z/c 200 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Wafle ryżowe 30 g		
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	PN	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	
		E: 3528.81 kcal; B: 118.54 g; T: 78.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 606.77 g; W tym cukry: 156.63 g; Bł.: 52.24 g; Sól: 7.46 g; WW: 55.59 Por; Ener. z B: 13.44 %; Ener. z W: 62.86 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.96 %; K: 6288.23 mg;	E: 2763.23 kcal; B: 103.60 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 16.91 g; W: 483.78 g; W tym cukry: 146.33 g; Bł.: 52.10 g; Sól: 7.09 g; WW: 43.20 Por; Ener. z B: 15.00 %; Ener. z W: 62.49 %; Ener. z T: 17.31 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 5630.81 mg;	E: 2847.78 kcal; B: 99.21 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 448.85 g; W tym cukry: 129.35 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 4.44 g; WW: 41.84 Por; Ener. z B: 13.94 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 24.45 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 5010.49 mg;	E: 2606.76 kcal; B: 81.88 g; T: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 17.37 g; W: 462.26 g; W tym cukry: 134.49 g; Bł.: 46.87 g; Sól: 7.28 g; WW: 41.63 Por; Ener. z B: 12.56 %; Ener. z W: 63.74 %; Ener. z T: 19.42 %; Ener. z Bł.: 3.60 %; K: 5279.00 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Płatki kukurydziane 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Mandarynka 100 g Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Mandarynka 100 g Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Mandarynka 100 g				
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) (bez glutenu) 120 g (<u>JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy (bez glutenu) 80 ml (<u>MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Kotlet z ryby (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<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>) Pomidor b/skórki 80 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 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>) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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 pszenno-żytni 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>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)
		E: 2980.79 kcal; B: 131.78 g; T: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 35.57 g; W: 417.45 g; W tym cukry: 113.25 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 9.13 g; WW: 38.80 Por; Ener. z B: 17.68 %; Ener. z W: 52.00 %; Ener. z T: 28.01 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4638.16 mg;	E: 2885.44 kcal; B: 127.61 g; T: 92.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 407.14 g; W tym cukry: 113.44 g; Bł.: 45.94 g; Sól: 8.66 g; WW: 36.23 Por; Ener. z B: 17.69 %; Ener. z W: 50.07 %; Ener. z T: 28.80 %; Ener. z Bł.: 3.18 %; K: 5100.95 mg;	E: 2381.59 kcal; B: 100.47 g; T: 76.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 330.18 g; W tym cukry: 94.52 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 5.81 g; WW: 30.57 Por; Ener. z B: 16.87 %; Ener. z W: 51.35 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 3825.12 mg;	E: 2832.26 kcal; B: 124.98 g; T: 88.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 400.28 g; W tym cukry: 99.90 g; Bł.: 35.80 g; Sól: 9.42 g; WW: 36.48 Por; Ener. z B: 17.65 %; Ener. z W: 51.48 %; Ener. z T: 28.08 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4338.81 mg;	

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor b/skórki 80 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	Ryz na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Paszтет sojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Kiwi 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 180 g Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 80 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Ogórek kiszony 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		E: 3122.14 kcal; B: 116.64 g; T: 99.47 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; W: 453.10 g; W tym cukry: 96.66 g; Bł.: 32.46 g; Sól: 11.45 g; WW: 42.13 Por; Ener. z B: 14.94 %; Ener. z W: 53.89 %; Ener. z T: 28.67 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4577.93 mg;	E: 2999.75 kcal; B: 113.96 g; T: 100.18 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; W: 430.35 g; W tym cukry: 90.66 g; Bł.: 45.86 g; Sól: 11.01 g; WW: 38.54 Por; Ener. z B: 15.20 %; Ener. z W: 51.27 %; Ener. z T: 30.06 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 5108.85 mg;	E: 2085.72 kcal; B: 72.34 g; T: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 329.71 g; W tym cukry: 80.86 g; Bł.: 18.06 g; Sól: 6.47 g; WW: 31.22 Por; Ener. z B: 13.87 %; Ener. z W: 59.77 %; Ener. z T: 23.98 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 3586.96 mg;	E: 2710.49 kcal; B: 90.03 g; T: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W: 440.58 g; W tym cukry: 70.71 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 9.46 g; WW: 39.37 Por; Ener. z B: 13.29 %; Ener. z W: 58.02 %; Ener. z T: 23.82 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 3998.22 mg;

		SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska		
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Ser mozzarella 25 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Pomidor 80 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana 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 zielonogórska- wp. parzona 50 g (SOJ) Ser mozzarella 25 g (MLE) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Twarożek 50 g (MLE) Pomidor 80 g Jabłko 150 g Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Sałata zielona 20 g		
	III ŚN	Jabłko 150 g					
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Kotlety sojowe 100 g (SOJ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)					
	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) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) 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 razowy żytnio-pszenny 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Rzodkiew biała 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) Dżem 25 g 1 szt Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (SOJ, SEL) Rzodkiew biała 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 75 g (SEZ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
		E: 2752.14 kcal; B: 130.22 g; T: 86.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 377.01 g; W tym cukry: 82.31 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 9.71 g; WW: 34.97 Por; Ener. z B: 18.93 %; Ener. z W: 50.55 %; Ener. z T: 28.24 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 4259.22 mg;		E: 2580.11 kcal; B: 127.53 g; T: 80.59 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 357.70 g; W tym cukry: 76.44 g; Bł.: 45.11 g; Sól: 9.30 g; WW: 31.50 Por; Ener. z B: 19.77 %; Ener. z W: 48.46 %; Ener. z T: 28.11 %; Ener. z Bł.: 3.50 %; K: 4883.46 mg;		E: 2378.12 kcal; B: 97.58 g; T: 84.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 316.63 g; W tym cukry: 80.71 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 4.94 g; WW: 29.39 Por; Ener. z B: 16.41 %; Ener. z W: 49.22 %; Ener. z T: 31.80 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4180.50 mg;	
						E: 2243.09 kcal; B: 84.55 g; T: 61.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 347.88 g; W tym cukry: 74.74 g; Bł.: 43.79 g; Sól: 7.35 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 54.23 %; Ener. z T: 24.80 %; Ener. z Bł.: 3.90 %; K: 3617.18 mg;	

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt	Platki pszenne na mleku 250 ml (GLU PSZ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (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 Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Platki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) 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,) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron 180 g (GLU PSZ,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos szpinakowy* 80 ml (GLU PSZ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 100 ml (MLE,) Biszkopty b/m 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Budyń o smaku waniliowym 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 120 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Pomidor b/skórki 80 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g	Pomidor 80 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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 75 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor koktajlowy 80 g	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		E: 2448.60 kcal; B: 97.88 g; T: 63.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 385.82 g; W tym cukry: 105.79 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 7.41 g; WW: 35.59 Por; Ener. z B: 15.99 %; Ener. z W: 58.21 %; Ener. z T: 23.32 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3733.95 mg;	E: 1732.51 kcal; B: 66.49 g; T: 48.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.19 g; W: 263.89 g; W tym cukry: 89.38 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 4.80 g; WW: 24.33 Por; Ener. z B: 15.35 %; Ener. z W: 55.95 %; Ener. z T: 25.36 %; Ener. z Bł.: 2.49 %; K: 3163.82 mg;	E: 2556.79 kcal; B: 95.61 g; T: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 410.49 g; W tym cukry: 108.45 g; Bł.: 32.70 g; Sól: 8.12 g; WW: 37.86 Por; Ener. z B: 14.96 %; Ener. z W: 59.10 %; Ener. z T: 22.73 %; Ener. z Bł.: 2.56 %; K: 4507.80 mg;	E: 2221.55 kcal; B: 95.13 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 350.58 g; W tym cukry: 83.35 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 9.39 g; WW: 31.91 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 57.29 %; Ener. z T: 21.92 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 4131.47 mg;	

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 100 g (MLE) Salata 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE) Banan 150 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Dynia duszona z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 90 g (GLU JĘCZ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane drobno tarte () 50 g Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (GLU JĘCZ) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD		Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Serek a'la homogenizowany 80 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 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) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g (SEL) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 20 g		
PN		Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)				
		E: 2323.51 kcal; B: 122.81 g; T: 48.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 356.15 g; W tym cukry: 91.10 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 5.81 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 21.14 %; Ener. z W: 57.62 %; Ener. z T: 18.66 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 4789.60 mg;	E: 1853.33 kcal; B: 76.34 g; T: 46.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 290.39 g; W tym cukry: 86.88 g; Bł.: 19.06 g; Sól: 4.16 g; WW: 27.22 Por; Ener. z B: 16.48 %; Ener. z W: 58.56 %; Ener. z T: 22.36 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3356.03 mg;	E: 2661.14 kcal; B: 115.09 g; T: 62.54 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 420.60 g; W tym cukry: 95.33 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 7.67 g; WW: 39.09 Por; Ener. z B: 17.30 %; Ener. z W: 58.64 %; Ener. z T: 21.15 %; Ener. z Bł.: 2.29 %; K: 4434.14 mg;	E: 2634.28 kcal; B: 105.26 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 410.41 g; W tym cukry: 95.50 g; Bł.: 30.88 g; Sól: 7.60 g; WW: 38.03 Por; Ener. z B: 15.98 %; Ener. z W: 57.63 %; Ener. z T: 23.50 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4263.71 mg;	

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-24 środa	Śniadanie	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) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Poledwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 25 g (GLU PSZ, SOJ)	Ryż na mleku 300 ml (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 Roszponka 20 g	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) Dżem 25 g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (RYB) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 90 g Pulpet drobiowy 50 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 100 ml (MLE)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE)	
	Kolacja	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 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Dżem 25 g 1 szt 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) Serek ziarnisty 150g 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) 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 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) 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 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) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 25 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt			
		E: 2353.93 kcal; B: 93.49 g; T: 56.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.56 g; W: 382.08 g; W tym cukry: 116.98 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.85 Por; Ener. z B: 15.89 %; Ener. z W: 60.71 %; Ener. z T: 21.51 %; Ener. z Bł.: 2.11 %; K: 3991.79 mg;	E: 1688.52 kcal; B: 76.86 g; T: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 248.50 g; W tym cukry: 100.40 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 4.83 g; WW: 23.19 Por; Ener. z B: 18.21 %; Ener. z W: 54.76 %; Ener. z T: 25.17 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 2999.01 mg;	E: 2550.94 kcal; B: 113.14 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.84 g; W: 395.92 g; W tym cukry: 121.00 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 8.75 g; WW: 36.70 Por; Ener. z B: 17.74 %; Ener. z W: 57.41 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 4411.34 mg;	E: 2315.71 kcal; B: 105.31 g; T: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 363.90 g; W tym cukry: 89.71 g; Bł.: 31.92 g; Sól: 8.14 g; WW: 33.23 Por; Ener. z B: 18.19 %; Ener. z W: 57.34 %; Ener. z T: 21.72 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4351.52 mg;

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyzkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)	Platki owsiane na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (- <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Sałatka jarzynowa () 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Sałatka jarzynowa - dieta () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Banan 150 g Szyzka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (- <u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Banan 150 g			
	Obiad	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 150 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 50 g Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g 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>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 200 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Leczo z drobiem-dieta () 300 g Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN		Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2453.45 kcal; B: 101.85 g; T: 50.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 407.40 g; W tym cukry: 132.60 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 5.22 g; WW: 38.77 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 63.12 %; Ener. z T: 18.57 %; Ener. z Bł.: 1.65 %; K: 3525.72 mg;	E: 1951.25 kcal; B: 61.68 g; T: 45.40 g; Kw. tł. nasy.: 13.85 g; W: 334.67 g; W tym cukry: 154.88 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 3.67 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 12.64 %; Ener. z W: 63.42 %; Ener. z T: 20.94 %; Ener. z Bł.: 2.59 %; K: 3643.01 mg;	E: 2697.71 kcal; B: 95.15 g; T: 67.56 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; W: 444.04 g; W tym cukry: 170.04 g; Bł.: 39.13 g; Sól: 6.53 g; WW: 40.58 Por; Ener. z B: 14.11 %; Ener. z W: 60.04 %; Ener. z T: 22.54 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 5154.38 mg;	E: 2570.03 kcal; B: 101.78 g; T: 49.77 g; Kw. tł. nasy.: 15.38 g; W: 445.48 g; W tym cukry: 124.36 g; Bł.: 40.40 g; Sól: 7.66 g; WW: 40.51 Por; Ener. z B: 15.84 %; Ener. z W: 63.05 %; Ener. z T: 17.43 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 5240.35 mg;

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-26 piątek	Śniadanie	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 Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 150 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g	Mandarynka 100 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 90 g Pulpet rybny (Miruna) 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Kolacja	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 30 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 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>) Pomidor b/skórki 80 g Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE,</u>) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>) Biskopki b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ,</u>)			
		E: 2403.60 kcal; B: 111.72 g; T: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 366.91 g; W tym cukry: 92.16 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 9.05 g; WW: 34.10 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 56.59 %; Ener. z T: 22.62 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3534.61 mg;	E: 1947.18 kcal; B: 93.77 g; T: 56.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 273.29 g; W tym cukry: 102.73 g; Bł.: 18.01 g; Sól: 5.68 g; WW: 25.65 Por; Ener. z B: 19.26 %; Ener. z W: 52.44 %; Ener. z T: 26.30 %; Ener. z Bł.: 1.85 %; K: 3396.42 mg;	E: 2782.23 kcal; B: 133.57 g; T: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; W: 410.00 g; W tym cukry: 112.98 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 9.15 g; WW: 37.95 Por; Ener. z B: 19.20 %; Ener. z W: 54.47 %; Ener. z T: 23.88 %; Ener. z Bł.: 2.24 %; K: 4751.00 mg;	E: 2697.85 kcal; B: 128.32 g; T: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 401.83 g; W tym cukry: 105.38 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 9.00 g; WW: 37.05 Por; Ener. z B: 19.03 %; Ener. z W: 54.89 %; Ener. z T: 23.59 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 4334.66 mg;

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 80 g Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g	Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Koperkowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml (SEL.) Ziemniaki () 180 g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 250 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 90 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka () 50 g (MLE.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 120 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 180 g Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 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 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g		
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)				
	E: 2423.42 kcal; B: 91.16 g; T: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 392.46 g; W tym cukry: 104.05 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 6.77 g; WW: 37.13 Por; Ener. z B: 15.05 %; Ener. z W: 61.14 %; Ener. z T: 22.00 %; Ener. z Bł.: 1.82 %; K: 4284.18 mg;	E: 2284.10 kcal; B: 88.41 g; T: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 353.82 g; W tym cukry: 115.90 g; Bł.: 19.16 g; Sól: 6.25 g; WW: 33.58 Por; Ener. z B: 15.48 %; Ener. z W: 58.61 %; Ener. z T: 24.25 %; Ener. z Bł.: 1.68 %; K: 3733.61 mg;	E: 2898.62 kcal; B: 103.01 g; T: 68.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 481.35 g; W tym cukry: 125.68 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 9.15 g; WW: 45.23 Por; Ener. z B: 14.22 %; Ener. z W: 62.26 %; Ener. z T: 21.40 %; Ener. z Bł.: 2.08 %; K: 4793.33 mg;	E: 2574.65 kcal; B: 97.88 g; T: 58.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 428.93 g; W tym cukry: 100.19 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 8.33 g; WW: 40.10 Por; Ener. z B: 15.21 %; Ener. z W: 62.19 %; Ener. z T: 20.32 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 4641.78 mg;		

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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) Twarożek 100 g (MLE) Serek homo. naturalny 40 g (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (SOJ) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana 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) Pomidor 80 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g	Kasza kukurydziana 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) Pomidor 80 g Jabłko pieczone 150 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ) Serek homo. naturalny 40 g (MLE) Salata zielona 20 g	
	III ŚN	Jabłko pieczone 150 g				
	Obiad	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 90 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 50 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka pieczona 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki () 180 g Ćwiartka z kurczaka gotowana 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)			
	Kolacja	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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) 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) Dżem 25 g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor b/skórki 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 (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 liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
		E: 2419.50 kcal; B: 112.92 g; T: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 355.38 g; W tym cukry: 102.80 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 6.56 g; WW: 33.15 Por; Ener. z B: 18.67 %; Ener. z W: 54.52 %; Ener. z T: 24.67 %; Ener. z Bł.: 2.12 %; K: 3947.68 mg;	E: 1771.70 kcal; B: 78.50 g; T: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 252.34 g; W tym cukry: 74.04 g; Bł.: 16.91 g; Sól: 5.55 g; WW: 23.71 Por; Ener. z B: 17.72 %; Ener. z W: 53.15 %; Ener. z T: 26.99 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2584.33 mg;	E: 2700.25 kcal; B: 128.77 g; T: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 373.66 g; W tym cukry: 80.14 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 9.46 g; WW: 34.80 Por; Ener. z B: 19.08 %; Ener. z W: 51.30 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 4097.19 mg;	E: 2483.86 kcal; B: 123.32 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 343.22 g; W tym cukry: 82.20 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 9.14 g; WW: 31.74 Por; Ener. z B: 19.86 %; Ener. z W: 50.89 %; Ener. z T: 27.07 %; Ener. z Bł.: 2.19 %; K: 4175.96 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,