

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)            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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g            rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g            Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)            Pomidor 80 g            Mix sałat 20 g            Kiwi 1 szt 1 szt            Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)            Herbata czarna granulowana z/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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g            Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)            Pomidor 80 g            Mix sałat 20 g</p>	<p>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>)            Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)            Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)            Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g            Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)            Pomidor 80 g            Mix sałat 20 g</p>	<p>Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)            Chleb razowy żytnio-pszenny 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 z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g            Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)            Pomidor 80 g            Mix sałat 20 g            Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)            Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)            Ziemniaki () 180 g            Surówka z marchwi z olejem () 100 g            Cukinia pieczona z olejem * 100 g            Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)            Gulasz warzywny dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)            Ziemniaki () 180 g            Surówka z marchwi z olejem () 100 g            Cukinia pieczona z olejem * 100 g            Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)            Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)            Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)            Ziemniaki () 180 g            Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g            Cukinia pieczona z olejem * 100 g            Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>		
	PD		<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)            Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)            Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)            Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)            Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)            Baton szynkowy z kurcząt 20 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u>)            Salata zielona 10 g</p>
	Kolacja	<p>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 mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)            Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)            Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)            Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)            Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)            Papryka świeża 80 g            Salata zielona 20 g            Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml            Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)            Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)            Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)            Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)            Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)            Papryka świeża 80 g            Salata zielona 20 g            Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt            Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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, GLU ŻYT.</u>)            Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)            Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)            Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)            Pomidor 80 g            Salata zielona 20 g            Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt            Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	<p>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 makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)            Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u>)            Papryka świeża 80 g            Salata zielona 20 g            Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt            Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	PN		<p>Wafle ryżowe 30 g            Dżem 25 g 1 szt</p>			<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)            Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)            Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>)            Salata zielona 10 g</p>

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
01-08 poniedziałek		E: 2366.43 kcal; B: 87.05 g; T: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 352.83 g; W tym cukry: 86.12 g; Bł.: 40.29 g; Sól: 9.45 g; WW: 31.35 Por; Ener. z B: 14.71 %; Ener. z W: 52.83 %; Ener. z T: 28.18 %; Ener. z Bł.: 3.41 %; K: 4701.45 mg;	E: 2493.23 kcal; B: 92.75 g; T: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 371.93 g; W tym cukry: 90.22 g; Bł.: 40.29 g; Sól: 9.55 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 14.88 %; Ener. z W: 53.21 %; Ener. z T: 27.81 %; Ener. z Bł.: 3.23 %; K: 4823.45 mg;	E: 2462.11 kcal; B: 96.90 g; T: 62.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 392.60 g; W tym cukry: 94.61 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 8.98 g; WW: 36.11 Por; Ener. z B: 15.74 %; Ener. z W: 58.47 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.65 %; K: 4877.43 mg;	E: 2369.42 kcal; B: 95.11 g; T: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 326.71 g; W tym cukry: 55.32 g; Bł.: 49.44 g; Sól: 10.21 g; WW: 27.85 Por; Ener. z B: 16.06 %; Ener. z W: 46.81 %; Ener. z T: 32.17 %; Ener. z Bł.: 4.17 %; K: 5001.91 mg;	
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ), Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ), Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ), Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ), Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ), Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ), Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ),	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ), Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> ),		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ), Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>GOR.</u> ), Salata zielona 20 g	
	Kolacja	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ), Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ), Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ), Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		E: 2425.10 kcal; B: 124.21 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 359.79 g; W tym cukry: 100.23 g; Bł.: 35.98 g; Sól: 9.74 g; WW: 32.41 Por; Ener. z B: 525.02 %; Ener. z W: 1334.93 %; Ener. z T: 558.29 %; Ener. z Bł.: 133.48 %; K: 4246.45 mg;	E: 2666.96 kcal; B: 132.15 g; T: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 395.55 g; W tym cukry: 91.97 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 10.21 g; WW: 36.07 Por; Ener. z B: 555.71 %; Ener. z W: 1444.42 %; Ener. z T: 610.34 %; Ener. z Bł.: 143.20 %; K: 4145.65 mg;	E: 2809.02 kcal; B: 127.92 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 416.64 g; W tym cukry: 96.47 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 8.76 g; WW: 38.79 Por; Ener. z B: 515.08 %; Ener. z W: 1454.66 %; Ener. z T: 635.41 %; Ener. z Bł.: 138.64 %; K: 4100.13 mg;	E: 2313.15 kcal; B: 127.66 g; T: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 328.18 g; W tym cukry: 51.64 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 10.96 g; WW: 28.11 Por; Ener. z B: 649.89 %; Ener. z W: 1392.90 %; Ener. z T: 642.22 %; Ener. z Bł.: 188.23 %; K: 4341.40 mg;	

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-10 środa	Śniadanie	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Mix салат 20 g Gruszka 1szt. 150 g</p>	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Rzepa biała 80 g Mix салат 20 g</p>
	II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g		Jabłko 150 g	Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)</p>		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopcy 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p>
	Kolacja	<p>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>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidoriki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidoriki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidoriki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</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>) Pomidoriki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidoriki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Salata zielona 10 g</p>	

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-01-10 środa	E: 2666.24 kcal; B: 102.88 g; T: 84.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 391.10 g; W tym cukry: 69.01 g; Bł.: 38.57 g; Sól: 10.24 g; WW: 35.29 Por; Ener. z B: 461.53 %; Ener. z W: 1266.54 %; Ener. z T: 700.85 %; Ener. z Bł.: 153.36 %; K: 4212.97 mg;	E: 3006.24 kcal; B: 113.75 g; T: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 439.16 g; W tym cukry: 94.01 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 10.46 g; WW: 40.11 Por; Ener. z B: 491.31 %; Ener. z W: 1396.91 %; Ener. z T: 781.32 %; Ener. z Bł.: 153.41 %; K: 4496.90 mg;	E: 3126.00 kcal; B: 116.29 g; T: 103.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 451.16 g; W tym cukry: 93.38 g; Bł.: 39.14 g; Sól: 10.55 g; WW: 41.26 Por; Ener. z B: 473.86 %; Ener. z W: 1348.44 %; Ener. z T: 770.69 %; Ener. z Bł.: 148.40 %; K: 4486.39 mg;	E: 2759.47 kcal; B: 108.54 g; T: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 433.19 g; W tym cukry: 107.60 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 9.14 g; WW: 40.55 Por; Ener. z B: 516.54 %; Ener. z W: 1377.81 %; Ener. z T: 620.04 %; Ener. z Bł.: 120.79 %; K: 4429.24 mg;	E: 2416.81 kcal; B: 97.32 g; T: 77.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 353.09 g; W tym cukry: 48.79 g; Bł.: 42.23 g; Sól: 10.58 g; WW: 31.09 Por; Ener. z B: 511.37 %; Ener. z W: 1169.23 %; Ener. z T: 710.91 %; Ener. z Bł.: 170.11 %; K: 4450.80 mg;
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Bulka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Melon 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Bulka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 80 g ( <b>MLE,</b> ) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
II ŚN				Melon 150 g	
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g ( <b>JAJ,</b> ) Ziemniaki () 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 250 g ( <b>JAJ,</b> ) Ziemniaki () 180 g Sos pomidorowy 80 ml ( <b>GLU PSZ,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</b> ) Risotto (ryż brązowy) z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <b>SEL,</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL,</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	
PD			Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE,</b> ) Herbatniki 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</b> ) Salata zielona 20 g	
Kolacja		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 300 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <b>MLE,</b> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR,</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

**Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
2024-01-11 czwartek	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
		E: 2764.18 kcal; B: 119.71 g; T: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.13 g; W: 422.48 g; W tym cukry: 110.79 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 5.34 g; WW: 38.68 Por; Ener. z B: 17.32 %; Ener. z W: 55.87 %; Ener. z T: 23.52 %; Ener. z Bł.: 2.63 %; K: 5556.06 mg;	E: 3005.98 kcal; B: 126.97 g; T: 77.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 463.52 g; W tym cukry: 120.84 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 5.71 g; WW: 42.76 Por; Ener. z B: 16.90 %; Ener. z W: 56.78 %; Ener. z T: 23.29 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 5592.96 mg;	E: 2862.33 kcal; B: 120.92 g; T: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 431.52 g; W tym cukry: 109.14 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 5.09 g; WW: 40.30 Por; Ener. z B: 16.90 %; Ener. z W: 56.33 %; Ener. z T: 24.48 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3974.03 mg;	E: 2340.93 kcal; B: 106.65 g; T: 79.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 317.37 g; W tym cukry: 45.74 g; Bł.: 52.15 g; Sól: 7.71 g; WW: 26.57 Por; Ener. z B: 18.22 %; Ener. z W: 45.32 %; Ener. z T: 30.72 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4536.28 mg;	

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Pomarańcza 150 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)                      Ser żółty 25 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>SEL.</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB.</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
PN	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Biskvity 30 g (<u>GLU PSZ.</u>, <u>JAJ.</u>, <u>MLE.</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>)</p>					
	<p>E: 2572.53 kcal; B: 119.01 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 388.35 g; W tym cukry: 103.53 g; Bł.: 35.54 g; Sól: 6.76 g; WW: 35.34 Por; Ener. z B: 18.51 %; Ener. z W: 54.86 %; Ener. z T: 24.76 %; Ener. z Bł.: 2.76 %; K: 4748.50 mg;</p>	<p>E: 2542.54 kcal; B: 119.15 g; T: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 386.95 g; W tym cukry: 103.27 g; Bł.: 35.30 g; Sól: 7.37 g; WW: 35.25 Por; Ener. z B: 18.75 %; Ener. z W: 55.32 %; Ener. z T: 24.07 %; Ener. z Bł.: 2.78 %; K: 4734.86 mg;</p>	<p>E: 2498.84 kcal; B: 121.09 g; T: 61.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 384.23 g; W tym cukry: 95.27 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 7.14 g; WW: 36.08 Por; Ener. z B: 19.38 %; Ener. z W: 57.56 %; Ener. z T: 22.15 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 4305.93 mg;</p>	<p>E: 2238.18 kcal; B: 117.40 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 301.50 g; W tym cukry: 47.13 g; Bł.: 44.75 g; Sól: 7.06 g; WW: 25.77 Por; Ener. z B: 20.98 %; Ener. z W: 45.89 %; Ener. z T: 28.94 %; Ener. z Bł.: 4.00 %; K: 4922.62 mg;</p>		

	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN	Jabłko 150 g				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> ) Salata zielona 10 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Słupki z marchewki 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> )	

2024-01-13 sobota

SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów
E: 2645.03 kcal; B: 124.59 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; W: 372.27 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 38.60 g; Sól: 11.43 g; WW: 33.29 Por; Ener. z B: 18.84 %; Ener. z W: 50.46 %; Ener. z T: 27.25 %; Ener. z Bł.: 2.92 %; K: 3805.33 mg;	E: 2698.33 kcal; B: 128.03 g; T: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.84 g; W: 377.66 g; W tym cukry: 77.11 g; Bł.: 38.77 g; Sól: 11.53 g; WW: 33.84 Por; Ener. z B: 18.98 %; Ener. z W: 50.24 %; Ener. z T: 27.39 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 3939.43 mg;	E: 2601.12 kcal; B: 122.16 g; T: 78.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.62 g; W: 364.58 g; W tym cukry: 77.28 g; Bł.: 34.94 g; Sól: 11.53 g; WW: 32.91 Por; Ener. z B: 18.79 %; Ener. z W: 50.69 %; Ener. z T: 27.30 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3807.25 mg;	E: 2427.66 kcal; B: 118.96 g; T: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.00 g; W: 383.47 g; W tym cukry: 89.52 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 8.77 g; WW: 35.46 Por; Ener. z B: 19.60 %; Ener. z W: 58.35 %; Ener. z T: 19.49 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 3872.80 mg;	E: 2464.04 kcal; B: 134.55 g; T: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 343.34 g; W tym cukry: 48.54 g; Bł.: 53.09 g; Sól: 12.15 g; WW: 28.92 Por; Ener. z B: 21.84 %; Ener. z W: 47.12 %; Ener. z T: 26.64 %; Ener. z Bł.: 4.31 %; K: 4347.88 mg;



	SIE- Podstawowa/Ogólna	SIE- Podstawowa wzbogacona	SIE- Położnicza podstawowa	SIE- Położnicza łatwostrawna	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<b>MLE.</b>)  Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)  Rzodkiew biała 80 g  Salata zielona 20 g  Banan 150 g  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<b>MLE.</b>)  Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)  Salata zielona 20 g  Rzodkiew biała 80 g  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<b>MLE.</b>)  Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)  Salata zielona 20 g  Pomidor 80 g  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Plątki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>)  Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)  Salata zielona 20 g  Pomidor 80 g  Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<b>MLE.</b>)  Herbata czarna granulowana b/c 250 ml  Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<b>MLE.</b>)  Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)  Rzodkiew biała 80 g  Salata zielona 20 g  Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)  Ziemniaki ( ) 180 g  udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g  Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g  Surówka Coleslaw ( ) 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)  Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)  Ziemniaki ( ) 180 g  udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g  Surówka Coleslaw ( ) 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)  Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g  Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>		<p>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)  Ziemniaki ( ) 180 g  Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g  Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g  Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem ( ) 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)  Ziemniaki ( ) 180 g  udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g  Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g  Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)  Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)  Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g (<b>GLU PSZ, SOJ.</b>)  Salata zielona 10 g</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)  Dżem 25 g 1 szt  Papryka świeża 80 g  Rukola 20 g  Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)  Dżem 25 g 2 szt  Papryka świeża 80 g  Rukola 20 g  Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml  Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)  Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)  Dżem 25 g 1 szt  Pomidor 80 g  Rukola 20 g  Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)  Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<b>SOJ.</b>)  Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)  Papryka świeża 80 g  Rukola 20 g  Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
	PN			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)  Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)  Ser żółty 25 g (<b>MLE.</b>)  Salata zielona 10 g</p>	
		E: 2421.04 kcal; B: 109.40 g; T: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 358.79 g; W tym cukry: 112.02 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 7.27 g; WW: 32.86 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 53.81 %; Ener. z T: 25.07 %; Ener. z Bł.: 2.74 %; K: 4426.52 mg;	E: 2568.44 kcal; B: 109.60 g; T: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 395.49 g; W tym cukry: 138.08 g; Bł.: 33.96 g; Sól: 7.31 g; WW: 36.46 Por; Ener. z B: 17.07 %; Ener. z W: 56.30 %; Ener. z T: 23.69 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 4427.99 mg;	E: 2609.94 kcal; B: 109.73 g; T: 67.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 405.99 g; W tym cukry: 147.58 g; Bł.: 33.96 g; Sól: 7.31 g; WW: 37.56 Por; Ener. z B: 16.82 %; Ener. z W: 57.02 %; Ener. z T: 23.35 %; Ener. z Bł.: 2.60 %; K: 4427.99 mg;	E: 2519.19 kcal; B: 110.39 g; T: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 387.92 g; W tym cukry: 127.64 g; Bł.: 21.07 g; Sól: 7.00 g; WW: 36.96 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3901.28 mg;	E: 2370.94 kcal; B: 120.40 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.58 g; W: 311.71 g; W tym cukry: 43.45 g; Bł.: 48.06 g; Sól: 9.14 g; WW: 26.59 Por; Ener. z B: 20.31 %; Ener. z W: 44.48 %; Ener. z T: 30.89 %; Ener. z Bł.: 4.05 %; K: 4401.03 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 80 g ( <b>SEL.</b> )
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g Cukinia pieczona z olejem* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płynna obiad*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Płynna kolacja*()-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 150 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
01-08_pomiedziatek		E: 2187.50 kcal; B: 82.14 g; T: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 16.54 g; W: 308.47 g; W tym cukry: 41.34 g; Bł.: 49.44 g; Sól: 10.89 g; WW: 25.99 Por; Ener. z B: 15.02 %; Ener. z W: 47.36 %; Ener. z T: 32.29 %; Ener. z Bł.: 4.52 %; K: 4454.23 mg;	E: 2332.10 kcal; B: 96.93 g; T: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 349.91 g; W tym cukry: 54.48 g; Bł.: 33.78 g; Sól: 10.39 g; WW: 31.53 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 54.22 %; Ener. z T: 25.84 %; Ener. z Bł.: 2.90 %; K: 4325.05 mg;	E: 2101.36 kcal; B: 87.20 g; T: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; W: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; Ener. z B: 16.60 %; Ener. z W: 47.41 %; Ener. z T: 33.00 %; Ener. z Bł.: 2.83 %; K: 5021.46 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2398.21 kcal; B: 114.23 g; T: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 348.42 g; W tym cukry: 82.65 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 9.75 g; WW: 31.11 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 51.99 %; Ener. z T: 25.59 %; Ener. z Bł.: 3.06 %; K: 4667.79 mg;
	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Hummus 80 g ( <u>SEZ.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <u>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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Kalań gotowany* 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g		Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml		Banan 150 g
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
2024-01-09 wtorek	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>GOR.</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> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <u>GOR.</u> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Jogurt brzoskwinowy 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> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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 ( <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> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 70 g ( <u>SEL.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2315.01 kcal; B: 104.52 g; T: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 16.12 g; W: 314.60 g; W tym cukry: 35.81 g; Bł.: 47.42 g; Sól: 10.62 g; WW: 26.76 Por; Ener. z B: 580.00 %; Ener. z W: 1247.69 %; Ener. z T: 633.24 %; Ener. z Bł.: 188.60 %; K: 4099.41 mg;	E: 2439.12 kcal; B: 129.04 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 356.53 g; W tym cukry: 51.24 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 10.12 g; WW: 32.83 Por; Ener. z B: 613.89 %; Ener. z W: 1324.52 %; Ener. z T: 628.22 %; Ener. z Bł.: 165.60 %; K: 3818.57 mg;	E: 2101.36 kcal; B: 87.20 g; T: 77.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; W: 278.80 g; W tym cukry: 83.89 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 2.00 g; WW: 24.73 Por; Ener. z B: 55.98 %; Ener. z W: 389.64 %; Ener. z T: 110.89 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; K: 5021.46 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 65.44 %; Ener. z W: 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4454.96 mg;	E: 2703.90 kcal; B: 117.30 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 416.65 g; W tym cukry: 121.83 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 9.01 g; WW: 38.93 Por; Ener. z B: 341.21 %; Ener. z W: 1330.80 %; Ener. z T: 566.40 %; Ener. z Bł.: 60.73 %; K: 3945.55 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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 zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidoroki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-01-10 środa	E: 2151.00 kcal; B: 87.18 g; T: 52.57 g; Kw. tł. nasy.: 11.18 g; W: 352.26 g; W tym cukry: 50.82 g; Bł.: 42.23 g; Sól: 10.43 g; WW: 31.05 Por; Ener. z B: 531.08 %; Ener. z W: 1246.40 %; Ener. z T: 562.26 %; Ener. z Bł.: 170.26 %; K: 4144.72 mg;	E: 2116.21 kcal; B: 91.79 g; T: 48.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 341.98 g; W tym cukry: 50.88 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 9.41 g; WW: 31.33 Por; Ener. z B: 543.58 %; Ener. z W: 1015.46 %; Ener. z T: 544.60 %; Ener. z Bł.: 130.44 %; K: 4005.52 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: 76.03 %; Ener. z W: 341.55 %; Ener. z T: 138.53 %; Ener. z Bł.: 9.96 %; K: 5303.66 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 65.44 %; Ener. z W: 400.38 %; Ener. z T: 115.88 %; Ener. z Bł.: 10.25 %; K: 4454.96 mg;	E: 2582.31 kcal; B: 107.80 g; T: 60.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 411.07 g; W tym cukry: 95.25 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 9.05 g; WW: 38.28 Por; Ener. z B: 405.26 %; Ener. z W: 1099.34 %; Ener. z T: 537.56 %; Ener. z Bł.: 53.23 %; K: 4208.84 mg;
Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Kefir 2% tł 150 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ. MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ. JAJ.</b> )	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )
II ŚN	Melon 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g
2024-01-11 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</b> ) Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <b>MLE.</b> )
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

**Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
2024-01-11 czwartek	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Sok wielowarzynowy pasteryzowany 0,33l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2125.79 kcal; B: 91.88 g; T: 64.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.74 g; W: 314.46 g; W tym cukry: 39.45 g; Bł.: 47.45 g; Sól: 9.53 g; WW: 26.69 Por; Ener. z B: 17.29 %; Ener. z W: 50.24 %; Ener. z T: 27.42 %; Ener. z Bł.: 4.46 %; K: 4388.94 mg;	E: 2403.14 kcal; B: 104.77 g; T: 69.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 352.19 g; W tym cukry: 45.67 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 8.04 g; WW: 31.98 Por; Ener. z B: 17.44 %; Ener. z W: 52.99 %; Ener. z T: 25.93 %; Ener. z Bł.: 2.82 %; K: 3513.73 mg;	E: 2113.42 kcal; B: 91.94 g; T: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 272.08 g; W tym cukry: 66.91 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 2.09 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 17.40 %; Ener. z W: 45.88 %; Ener. z T: 33.77 %; Ener. z Bł.: 2.81 %; K: 5019.86 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2532.62 kcal; B: 103.81 g; T: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 376.49 g; W tym cukry: 89.39 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 7.19 g; WW: 34.77 Por; Ener. z B: 16.40 %; Ener. z W: 55.00 %; Ener. z T: 25.87 %; Ener. z Bł.: 2.23 %; K: 3433.21 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 75 g ( <u>SOJ.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <u>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> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kielki rzodkiewki 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )
	II ŚN	Pomarańcza 150 g		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Dyniowa z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 150 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> ) Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo w pieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 25 g Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u> )	
	E: 2062.03 kcal; B: 100.30 g; T: 61.39 g; Kw. tł. nasy.: 13.07 g; W: 299.43 g; W tym cukry: 34.12 g; Bł.: 4.7.25 g; Sól: 8.53 g; WW: 25.24 Por; Ener. z B: 19.46 %; Ener. z W: 48.92 %; Ener. z T: 26.79 %; Ener. z Bł.: 4.58 %; K: 4574.86 mg;	E: 2205.01 kcal; B: 113.55 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 312.71 g; W tym cukry: 39.48 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 7.66 g; WW: 28.78 Por; Ener. z B: 20.60 %; Ener. z W: 52.08 %; Ener. z T: 24.66 %; Ener. z Bł.: 2.32 %; K: 4053.68 mg;	E: 2177.22 kcal; B: 93.81 g; T: 81.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 281.99 g; W tym cukry: 85.25 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 2.17 g; WW: 25.05 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 46.34 %; Ener. z T: 33.52 %; Ener. z Bł.: 2.73 %; K: 5303.66 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2588.45 kcal; B: 117.58 g; T: 63.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 406.22 g; W tym cukry: 108.83 g; Bł.: 28.43 g; Sól: 7.13 g; WW: 37.89 Por; Ener. z B: 18.17 %; Ener. z W: 58.38 %; Ener. z T: 22.20 %; Ener. z Bł.: 2.20 %; K: 4495.08 mg;	

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Mix салат 20 g	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) 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 50 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem () 100 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane drobno tarte () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml
	Kolacja	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <u>SEL.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 75 g Brokuł gotowany* 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

*Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE*

2024-01-13 sobota

SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata
E: 2166.71 kcal; B: 109.79 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 14.21 g; W: 326.72 g; W tym cukry: 41.20 g; Bł.: 51.63 g; Sól: 11.95 g; WW: 27.50 Por; Ener. z B: 20.27 %; Ener. z W: 50.79 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 4.77 %; K: 4095.54 mg;	E: 2453.35 kcal; B: 129.74 g; T: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 54.31 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 10.83 g; WW: 32.61 Por; Ener. z B: 21.15 %; Ener. z W: 53.27 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3795.23 mg;	E: 2092.42 kcal; B: 93.44 g; T: 80.06 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; W: 263.38 g; W tym cukry: 73.21 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 2.18 g; WW: 23.15 Por; Ener. z B: 17.86 %; Ener. z W: 44.67 %; Ener. z T: 34.44 %; Ener. z Bł.: 2.84 %; K: 5319.86 mg;	E: 1894.56 kcal; B: 73.94 g; T: 68.81 g; Kw. tł. nasy.: 8.76 g; W: 259.14 g; W tym cukry: 64.23 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 1.56 g; WW: 22.72 Por; Ener. z B: 15.61 %; Ener. z W: 48.44 %; Ener. z T: 32.69 %; Ener. z Bł.: 3.14 %; K: 4454.96 mg;	E: 2497.27 kcal; B: 101.13 g; T: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 18.97 g; W: 428.47 g; W tym cukry: 119.79 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 9.08 g; WW: 39.65 Por; Ener. z B: 16.20 %; Ener. z W: 63.55 %; Ener. z T: 17.55 %; Ener. z Bł.: 2.54 %; K: 3851.29 mg;

	SIE- Z ogr. łatwoprzyswajalnych węgl. b/ml	SIE- Cukrzyca lekko strawna	SIE- Płynna 3x/Płynna wzb. 5x/Sonda 3x i 5x	SIE- Płynna wzbogacona b/ml/Sonda b/ml b/ml	SIE- Papkowata	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka z piersią indyjską- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 75 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płynna śniadanie mleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Płynna śniadanie bezmleczna-SIED 500 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Dynia z wody 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Gruszka 150 g	Jabłko pieczone 150 g	Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Banan 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml		Płynna obiad*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )		Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona,zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 20 g ( <b>GLU PSZ, SOJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <b>SOJ.</b> ) Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Płynna kolacja*(-)-SIED 500 ml ( <b>SEL.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 10 g		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2372.14 kcal; B: 107.22 g; T: 86.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 306.78 g; W tym cukry: 31.19 g; Bł.: 44.72 g; Sól: 9.90 g; WW: 26.40 Por; Ener. z B: 18.08 %; Ener. z W: 44.19 %; Ener. z T: 32.89 %; Ener. z Bł.: 3.77 %; K: 3931.23 mg;	E: 2409.37 kcal; B: 125.82 g; T: 73.93 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 317.24 g; W tym cukry: 34.40 g; Bł.: 22.72 g; Sól: 8.56 g; WW: 29.62 Por; Ener. z B: 20.89 %; Ener. z W: 48.90 %; Ener. z T: 27.62 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3369.15 mg;	E: 2122.22 kcal; B: 94.33 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 266.91 g; W tym cukry: 76.71 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 2.17 g; WW: 23.56 Por; Ener. z B: 17.78 %; Ener. z W: 44.71 %; Ener. z T: 34.51 %; Ener. z Bł.: 2.80 %; K: 5301.86 mg;	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: 2510.27 kcal; B: 102.88 g; T: 55.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 406.85 g; W tym cukry: 136.75 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 7.43 g; WW: 38.44 Por; Ener. z B: 16.39 %; Ener. z W: 61.01 %; Ener. z T: 19.73 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 3925.35 mg;

	SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Jabłko pieczone 150 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Mix салат 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza manna na wodzie 300 ml (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Mix салат 20 g                      Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Mix салат 20 g                      Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka graham-pszenna 60g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g                      Pomidor 80 g                      Mix салат 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g                      Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Mix салат 20 g</p>
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki ( ) 180 g                      Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem (bez mleka) ( ) 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy ( ) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki ( ) 180 g                      Surówka z marchwi z olejem b/c 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy ( ) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki ( ) 180 g                      Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki ( ) 180 g                      Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem ( ) 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>)                      Sos ziołowy ( ) 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki ( ) 180 g                      Surówka z marchwi z olejem ( ) 100 g                      Cukinia pieczona z olejem * 100 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD			Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> ) Podplomyki b/c 20g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g                      Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g                      Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Papryka świeża 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>)                      Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                      Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>
PN	<p>Wafle ryżowe 30 g                      Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt                      Wafle ryżowe 30 g</p>		<p>Wafle ryżowe 30 g                      Dżem 25 g 1 szt</p>		

	SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
01-08 poniedziałek	E: 2356.21 kcal; B: 90.96 g; T: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 379.12 g; W tym cukry: 96.85 g; Bł.: 33.75 g; Sól: 8.85 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 15.44 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 22.63 %; Ener. z Bł.: 2.87 %; K: 4681.89 mg;	E: 2129.97 kcal; B: 88.53 g; T: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 12.02 g; W: 327.91 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 8.12 g; WW: 30.07 Por; Ener. z B: 16.63 %; Ener. z W: 56.44 %; Ener. z T: 23.97 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3510.02 mg;	E: 2259.74 kcal; B: 102.59 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 15.40 g; W: 363.01 g; W tym cukry: 84.94 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 7.62 g; WW: 33.54 Por; Ener. z B: 18.16 %; Ener. z W: 59.24 %; Ener. z T: 19.80 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 4426.80 mg;	E: 2428.91 kcal; B: 92.75 g; T: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 349.26 g; W tym cukry: 72.26 g; Bł.: 43.86 g; Sól: 9.31 g; WW: 30.69 Por; Ener. z B: 15.27 %; Ener. z W: 50.29 %; Ener. z T: 29.95 %; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 5013.37 mg;	E: 2705.39 kcal; B: 117.38 g; T: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.99 g; W: 415.23 g; W tym cukry: 112.52 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 9.04 g; WW: 38.53 Por; Ener. z B: 17.35 %; Ener. z W: 56.88 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 2.26 %; K: 4754.60 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 75 g Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
II ŚN				Pomarańcza 150 g	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomarańcza 150 g
Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Makaron 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLUPSZ, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLUPSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLUPSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD				Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLUPSZ, JAJ, MLE, S02</b> ) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>GOR</b> ) Salata zielona 10 g
Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLUPSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 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 ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) 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 50 g ( <b>GLUPSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLUPSZ</b> , <b>GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
	E: 2499.77 kcal; B: 125.96 g; T: 57.75 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 378.45 g; W tym cukry: 102.87 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 8.03 g; WW: 35.23 Por; Ener. z B: 503.79 %; Ener. z W: 1338.35 %; Ener. z T: 555.18 %; Ener. z Bł.: 126.69 %; K: 4253.72 mg;	E: 2330.71 kcal; B: 102.17 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 12.52 g; W: 381.10 g; W tym cukry: 91.36 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 7.64 g; WW: 35.50 Por; Ener. z B: 524.72 %; Ener. z W: 1465.55 %; Ener. z T: 478.34 %; Ener. z Bł.: 127.75 %; K: 3922.68 mg;	E: 2477.91 kcal; B: 130.72 g; T: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 385.30 g; W tym cukry: 106.88 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.09 g; WW: 36.15 Por; Ener. z B: 473.53 %; Ener. z W: 1325.32 %; Ener. z T: 363.23 %; Ener. z Bł.: 102.94 %; K: 4524.74 mg;	E: 2543.38 kcal; B: 132.77 g; T: 71.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 354.82 g; W tym cukry: 69.60 g; Bł.: 45.66 g; Sól: 8.38 g; WW: 30.99 Por; Ener. z B: 558.03 %; Ener. z W: 1280.89 %; Ener. z T: 593.69 %; Ener. z Bł.: 172.90 %; K: 4779.22 mg;	E: 2707.27 kcal; B: 135.18 g; T: 65.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 403.47 g; W tym cukry: 96.39 g; Bł.: 29.03 g; Sól: 9.50 g; WW: 37.43 Por; Ener. z B: 564.97 %; Ener. z W: 1435.87 %; Ener. z T: 629.72 %; Ener. z Bł.: 147.29 %; K: 4264.72 mg;

	SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa	
2024-01-10 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na wodzie 300 ml (<u>GLU OW,</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g (<u>SOJ,</u>) Mix салат 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Rzepa biała 80 g Mix салат 20 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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>) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g</p>
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki () 180 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Grysikowa () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD			<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ,</u>)</p>	<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)</p>	
	Kolacja	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>)</p>	<p>Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		

		SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-10 środa		E: 2461.09 kcal; B: 99.56 g; T: 68.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 375.25 g; W tym cukry: 73.51 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 8.75 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 488.90 %; Ener. z W: 1186.00 %; Ener. z T: 572.09 %; Ener. z Bł.: 121.09 %; K: 4135.86 mg;	E: 1983.29 kcal; B: 82.20 g; T: 39.05 g; Kw. tł. nasy.: 10.01 g; W: 338.93 g; W tym cukry: 61.56 g; Bł.: 27.66 g; Sól: 8.60 g; WW: 31.12 Por; Ener. z B: 506.53 %; Ener. z W: 1238.31 %; Ener. z T: 428.34 %; Ener. z Bł.: 123.85 %; K: 3778.36 mg;	E: 2401.78 kcal; B: 109.64 g; T: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 378.18 g; W tym cukry: 75.44 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.20 Por; Ener. z B: 475.75 %; Ener. z W: 1200.75 %; Ener. z T: 396.13 %; Ener. z Bł.: 117.77 %; K: 4419.02 mg;	E: 2745.97 kcal; B: 112.75 g; T: 77.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; W: 419.37 g; W tym cukry: 78.45 g; Bł.: 39.63 g; Sól: 10.44 g; WW: 38.05 Por; Ener. z B: 543.70 %; Ener. z W: 1271.18 %; Ener. z T: 674.38 %; Ener. z Bł.: 157.05 %; K: 4710.56 mg;	E: 2635.79 kcal; B: 108.62 g; T: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.79 g; W: 432.01 g; W tym cukry: 107.21 g; Bł.: 27.86 g; Sól: 9.13 g; WW: 40.42 Por; Ener. z B: 539.09 %; Ener. z W: 1390.23 %; Ener. z T: 584.53 %; Ener. z Bł.: 121.30 %; K: 4419.79 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Melon 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	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 dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Melon 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Rozszponka 20 g
2024-01-11 czwartek	II ŚN					Melon 150 g
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 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 wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD					Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

**Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-11 czwartek	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		E: 2494.19 kcal; B: 106.31 g; T: 60.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; W: 392.13 g; W tym cukry: 101.57 g; Bł.: 28.78 g; Sól: 4.90 g; WW: 36.36 Por; Ener. z B: 17.05 %; Ener. z W: 58.27 %; Ener. z T: 21.98 %; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4058.44 mg;	E: 2135.21 kcal; B: 80.52 g; T: 57.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.18 g; W: 335.21 g; W tym cukry: 69.99 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 7.69 g; WW: 30.64 Por; Ener. z B: 15.08 %; Ener. z W: 57.44 %; Ener. z T: 24.43 %; Ener. z Bł.: 2.68 %; K: 3568.42 mg;	E: 2410.65 kcal; B: 99.09 g; T: 52.51 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 393.98 g; W tym cukry: 88.45 g; Bł.: 20.34 g; Sól: 6.10 g; WW: 37.47 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 62.00 %; Ener. z T: 19.60 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3631.74 mg;	E: 2540.10 kcal; B: 115.13 g; T: 66.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 382.03 g; W tym cukry: 75.97 g; Bł.: 34.38 g; Sól: 4.68 g; WW: 34.89 Por; Ener. z B: 18.13 %; Ener. z W: 54.75 %; Ener. z T: 23.67 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 4371.36 mg;	E: 2854.57 kcal; B: 120.81 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; W: 429.38 g; W tym cukry: 109.56 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 5.09 g; WW: 40.06 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 56.13 %; Ener. z T: 24.56 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3977.20 mg;

	SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na wodzie 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<u>SOJ</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 80 g                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Pomarańcza 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Salata zielona 20 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)                      Banan 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Kiełki rzodkiewki 20 g                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>
	II ŚN			Pomarańcza 150 g	Pomarańcza 150 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>)                      Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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 2 szt (<u>JAJ</u>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)                      Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>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>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Salata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE, GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u> )		
	E: 2524.59 kcal; B: 120.14 g; T: 64.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 385.21 g; W tym cukry: 97.84 g; Bł.: 25.92 g; Sól: 6.55 g; WW: 36.02 Por; Ener. z B: 19.04 %; Ener. z W: 56.93 %; Ener. z T: 22.90 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4420.83 mg;	E: 2150.31 kcal; B: 91.73 g; T: 51.36 g; Kw. tł. nasy.: 10.87 g; W: 342.52 g; W tym cukry: 64.42 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 6.71 g; WW: 31.66 Por; Ener. z B: 17.06 %; Ener. z W: 58.86 %; Ener. z T: 21.50 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 3720.90 mg;	E: 2546.31 kcal; B: 125.55 g; T: 58.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 397.81 g; W tym cukry: 107.48 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 5.63 g; WW: 37.60 Por; Ener. z B: 19.72 %; Ener. z W: 58.80 %; Ener. z T: 20.66 %; Ener. z Bł.: 1.84 %; K: 4729.56 mg;	E: 2456.33 kcal; B: 119.95 g; T: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 363.31 g; W tym cukry: 85.19 g; Bł.: 42.68 g; Sól: 6.89 g; WW: 32.19 Por; Ener. z B: 19.53 %; Ener. z W: 52.21 %; Ener. z T: 25.77 %; Ener. z Bł.: 3.47 %; K: 5133.69 mg;	E: 2796.47 kcal; B: 131.53 g; T: 70.34 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 428.11 g; W tym cukry: 126.83 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 6.88 g; WW: 40.32 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 57.49 %; Ener. z T: 22.64 %; Ener. z Bł.: 1.87 %; K: 4848.98 mg;	



		SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jabłko pieczone 150 g	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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</u> , <u>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 Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g
	II ŚN				Jabłko 150 g	Jabłko pieczone 150 g Koktajl bananowo-dyniowy 200 ml ( <u>MLE</u> )
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza gryczana 180 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD				Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 75 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Słupki z marchewki 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</u> , <u>GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> )		

2024-01-13 sobota

SIE- Łatwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa
E: 2373.70 kcal; B: 115.50 g; T: 50.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 377.93 g; W tym cukry: 84.81 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 8.66 g; WW: 34.90 Por; Ener. z B: 19.46 %; Ener. z W: 58.78 %; Ener. z T: 19.16 %; Ener. z Bł.: 2.45 %; K: 3729.03 mg;	E: 2011.65 kcal; B: 93.04 g; T: 36.29 g; Kw. tł. nasy.: 9.56 g; W: 340.18 g; W tym cukry: 83.22 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 8.99 g; WW: 31.08 Por; Ener. z B: 18.50 %; Ener. z W: 61.82 %; Ener. z T: 16.23 %; Ener. z Bł.: 2.91 %; K: 3387.29 mg;	E: 2330.58 kcal; B: 119.50 g; T: 42.60 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; W: 380.60 g; W tym cukry: 87.00 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 7.76 g; WW: 35.39 Por; Ener. z B: 20.51 %; Ener. z W: 60.66 %; Ener. z T: 16.45 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 3901.07 mg;	E: 2494.60 kcal; B: 132.42 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 370.38 g; W tym cukry: 55.73 g; Bł.: 49.68 g; Sól: 10.19 g; WW: 32.03 Por; Ener. z B: 21.23 %; Ener. z W: 51.42 %; Ener. z T: 23.11 %; Ener. z Bł.: 3.98 %; K: 4355.37 mg;	E: 2596.56 kcal; B: 132.29 g; T: 57.98 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 399.58 g; W tym cukry: 103.02 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 8.45 g; WW: 36.82 Por; Ener. z B: 20.38 %; Ener. z W: 56.69 %; Ener. z T: 20.10 %; Ener. z Bł.: 2.43 %; K: 4519.70 mg;

	SIE- Latwo strawna	SIE- Bezmleczna	SIE- Niskotłuszczowa	SIE- O kontr. zaw.kwasów tłuszczowych	SIE- Bogatobiałkowa	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na wodzie 300 ml (<b>GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szyunka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 75 g (<b>SOJ, SEL.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Banan 150 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Banan 150 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Twarożek ze słonecznikiem 80 g (<b>MLE.</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Rządkiw biała 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Twarożek z koperkiem 80 g (<b>MLE.</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN			Banan 150 g	Banan 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      ziemniaki () 180 g                      Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      ziemniaki () 180 g                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      ziemniaki () 180 g                      Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      ziemniaki () 180 g                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g                      Surówka Coleslaw () 100 g (<b>JAJ, MLE, GOR.</b>)                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      ziemniaki () 180 g                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Papryka świeża 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Szyunka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
	E: 2370.48 kcal; B: 110.14 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.98 g; W: 350.93 g; W tym cukry: 101.39 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 6.94 g; WW: 33.34 Por; Ener. z B: 18.59 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 23.31 %; Ener. z Bł.: 1.70 %; K: 3880.48 mg;	E: 2134.55 kcal; B: 93.70 g; T: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 330.28 g; W tym cukry: 78.00 g; Bł.: 20.18 g; Sól: 7.73 g; WW: 31.25 Por; Ener. z B: 17.56 %; Ener. z W: 58.11 %; Ener. z T: 21.84 %; Ener. z Bł.: 1.89 %; K: 3441.02 mg;	E: 2252.14 kcal; B: 108.77 g; T: 51.32 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 344.71 g; W tym cukry: 94.64 g; Bł.: 17.70 g; Sól: 6.00 g; WW: 33.00 Por; Ener. z B: 19.32 %; Ener. z W: 58.08 %; Ener. z T: 20.51 %; Ener. z Bł.: 1.57 %; K: 3971.51 mg;	E: 2417.30 kcal; B: 109.74 g; T: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 361.27 g; W tym cukry: 113.26 g; Bł.: 41.10 g; Sól: 6.74 g; WW: 32.36 Por; Ener. z B: 18.16 %; Ener. z W: 52.98 %; Ener. z T: 25.19 %; Ener. z Bł.: 3.40 %; K: 4813.05 mg;	E: 2662.53 kcal; B: 123.13 g; T: 68.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 394.94 g; W tym cukry: 132.79 g; Bł.: 20.25 g; Sól: 7.42 g; WW: 37.72 Por; Ener. z B: 18.50 %; Ener. z W: 56.29 %; Ener. z T: 23.12 %; Ener. z Bł.: 1.52 %; K: 4474.08 mg;	

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana 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> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny dieta* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 10 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	
	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 15 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Pomidor 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 20 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona
01-08, poniedziałek		E: 2311.33 kcal; B: 95.02 g; T: 63.47 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; W: 353.14 g; W tym cukry: 55.84 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 9.15 g; WW: 32.29 Por; Ener. z B: 16.44 %; Ener. z W: 55.84 %; Ener. z T: 24.71 %; Ener. z Bł.: 2.64 %; K: 3626.55 mg;	E: 1938.23 kcal; B: 47.08 g; T: 55.38 g; Kw. tł. nasy.: 15.99 g; W: 320.94 g; W tym cukry: 76.65 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 3.65 g; WW: 29.71 Por; Ener. z B: 9.72 %; Ener. z W: 61.22 %; Ener. z T: 25.72 %; Ener. z Bł.: 2.50 %; K: 3822.69 mg;	E: 1969.17 kcal; B: 34.07 g; T: 48.48 g; Kw. tł. nasy.: 14.54 g; W: 356.93 g; W tym cukry: 80.04 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 3.17 g; WW: 33.44 Por; Ener. z B: 6.92 %; Ener. z W: 67.80 %; Ener. z T: 22.16 %; Ener. z Bł.: 2.35 %; K: 3437.06 mg;	E: 2304.94 kcal; B: 61.70 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.70 g; WW: 46.38 Por; Ener. z B: 10.71 %; Ener. z W: 80.23 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 536.23 mg;	E: 1913.46 kcal; B: 45.06 g; T: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; W: 397.24 g; W tym cukry: 44.35 g; Bł.: 8.03 g; Sól: 0.89 g; WW: 39.09 Por; Ener. z B: 9.42 %; Ener. z W: 81.36 %; Ener. z T: 7.59 %; Ener. z Bł.: 0.84 %; K: 430.42 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 75 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb bezglutenowy 120 g Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 20 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
	Obiad	Solferino (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 30 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Dymia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
2024-01-09 wtorek	PD	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g ( <b>GOR.</b> ) Sałata zielona 10 g				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Galearetka drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Rukola 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 25 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 400 g Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kleik ryżowy na wodzie 400 g Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		E: 2463.37 kcal; B: 113.61 g; T: 62.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.19 g; W: 371.26 g; W tym cukry: 74.62 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 8.87 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 575.50 %; Ener. z W: 1394.37 %; Ener. z T: 630.88 %; Ener. z Bł.: 147.43 %; K: 3677.77 mg;	E: 1977.95 kcal; B: 49.62 g; T: 46.87 g; Kw. tł. nasy.: 14.13 g; W: 342.50 g; W tym cukry: 105.30 g; Bł.: 16.78 g; Sól: 2.48 g; WW: 32.67 Por; Ener. z B: 315.37 %; Ener. z W: 1469.49 %; Ener. z T: 463.94 %; Ener. z Bł.: 113.25 %; K: 3004.69 mg;	E: 1884.42 kcal; B: 37.36 g; T: 43.46 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; W: 339.08 g; W tym cukry: 102.97 g; Bł.: 15.77 g; Sól: 1.78 g; WW: 32.42 Por; Ener. z B: 248.86 %; Ener. z W: 1399.95 %; Ener. z T: 421.28 %; Ener. z Bł.: 98.75 %; K: 2656.33 mg;	E: 2310.92 kcal; B: 61.70 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 473.19 g; W tym cukry: 38.72 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.70 g; WW: 46.53 Por; Ener. z B: 96.01 %; Ener. z W: 1072.65 %; Ener. z T: 64.24 %; Ener. z Bł.: 7.64 %; K: 536.39 mg;	E: 1919.44 kcal; B: 45.06 g; T: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; W: 398.74 g; W tym cukry: 45.85 g; Bł.: 8.03 g; Sól: 0.89 g; WW: 39.24 Por; Ener. z B: 75.97 %; Ener. z W: 1103.08 %; Ener. z T: 54.58 %; Ener. z Bł.: 8.58 %; K: 430.58 mg;

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona
2024-01-10 środa	Śniadanie Płatki owsiane na wodzie 300 ml ( <u>GLU OW.</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
	II ŚN Jabłko pieczone 150 g				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
	Obiad Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 40 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Ryżowa (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PD Chleb mieszany pszenno-żytni 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 10 g				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
	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> ) Baton szynkowy z kurczą 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ. MLE. GOR.</u> ) Pomidorki koktajlowe 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 porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 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 porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
	PN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona
2024-01-10 środa	E: 2189.55 kcal; B: 89.39 g; T: 46.51 g; Kw. tł. nasy.: 11.29 g; W: 367.23 g; W tym cukry: 61.70 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 9.90 g; WW: 33.76 Por; Ener. z B: 552.12 %; Ener. z W: 1286.58 %; Ener. z T: 499.15 %; Ener. z Bł.: 133.72 %; K: 3796.45 mg;	E: 1829.75 kcal; B: 41.61 g; T: 44.84 g; Kw. tł. nasy.: 16.93 g; W: 321.44 g; W tym cukry: 78.97 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 3.17 g; WW: 30.25 Por; Ener. z B: 325.36 %; Ener. z W: 1366.42 %; Ener. z T: 422.74 %; Ener. z Bł.: 115.95 %; K: 3403.34 mg;	E: 1741.52 kcal; B: 33.32 g; T: 39.27 g; Kw. tł. nasy.: 15.25 g; W: 320.22 g; W tym cukry: 78.95 g; Bł.: 19.48 g; Sól: 2.94 g; WW: 30.16 Por; Ener. z B: 284.06 %; Ener. z W: 1362.27 %; Ener. z T: 355.94 %; Ener. z Bł.: 115.91 %; K: 3300.42 mg;	E: 2304.94 kcal; B: 61.50 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por; Ener. z B: 93.65 %; Ener. z W: 1072.60 %; Ener. z T: 64.24 %; Ener. z Bł.: 7.64 %; K: 504.49 mg;	E: 1913.46 kcal; B: 44.96 g; T: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; W: 397.24 g; W tym cukry: 44.35 g; Bł.: 8.03 g; Sól: 0.86 g; WW: 39.09 Por; Ener. z B: 74.79 %; Ener. z W: 1103.03 %; Ener. z T: 54.58 %; Ener. z Bł.: 8.58 %; K: 414.55 mg;
Śniadanie	Kasza manna na wodzie 300 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
2024-01-11 czwartek	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 200 g ( <b>SEL.</b> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna granulowana z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )	Barszcz biały z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <b>GLU PSZ. SEL. GLU ŻYT.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
Obiad	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 5 g Baton szynkowy z kurcząt 20 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
PD	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynekowa dębowa drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g 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 ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 30 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 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 ( <b>MLE.</b> ) Twarożek z ziołami 20 g ( <b>MLE.</b> ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <b>GLU PSZ. SOJ. MLE.</b> )
Kolacja					

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

**Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona
2024-01-11 czwartek	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		E: 2367.15 kcal; B: 84.88 g; T: 66.90 g; Kw. tł. nasy.: 13.87 g; W: 369.15 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 32.12 g; Sól: 8.85 g; WW: 33.74 Por; Ener. z B: 14.34 %; Ener. z W: 56.95 %; Ener. z T: 25.43 %; Ener. z Bł.: 2.71 %; K: 3232.60 mg;	E: 2310.56 kcal; B: 48.71 g; T: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 382.98 g; W tym cukry: 100.95 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 1.57 g; WW: 35.95 Por; Ener. z B: 8.43 %; Ener. z W: 61.96 %; Ener. z T: 26.83 %; Ener. z Bł.: 2.17 %; K: 3329.35 mg;	E: 2055.12 kcal; B: 33.49 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 352.81 g; W tym cukry: 93.51 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 1.36 g; WW: 33.43 Por; Ener. z B: 6.52 %; Ener. z W: 64.67 %; Ener. z T: 26.29 %; Ener. z Bł.: 2.00 %; K: 2862.19 mg;	E: 2304.94 kcal; B: 61.50 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por; Ener. z B: 10.67 %; Ener. z W: 80.23 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 504.49 mg;	E: 1978.77 kcal; B: 46.67 g; T: 16.21 g; Kw. tł. nasy.: 0.99 g; W: 412.63 g; W tym cukry: 45.22 g; Bł.: 10.51 g; Sól: 0.89 g; WW: 40.40 Por; Ener. z B: 9.43 %; Ener. z W: 81.29 %; Ener. z T: 7.37 %; Ener. z Bł.: 1.06 %; K: 1187.78 mg;



	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na wodzie 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Kielki rzodkiewki 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )	Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT. GLU JECZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN	Pomarańcza 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 50 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 40 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Grycikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Salata 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 ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g ( <u>JAJ. MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
	PN	Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. SOJ.</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE. GLU JECZ.</u> )			
	E: 2208.31 kcal; B: 93.33 g; T: 51.99 g; Kw. tł. nasy.: 11.00 g; W: 354.01 g; W tym cukry: 64.42 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 7.57 g; WW: 32.81 Por; Ener. z B: 16.90 %; Ener. z W: 59.33 %; Ener. z T: 21.19 %; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 3720.77 mg;	E: 1893.89 kcal; B: 49.74 g; T: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 306.91 g; W tym cukry: 71.99 g; Bł.: 16.29 g; Sól: 2.08 g; WW: 29.13 Por; Ener. z B: 10.51 %; Ener. z W: 61.38 %; Ener. z T: 27.11 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2878.95 mg;	E: 1889.85 kcal; B: 43.27 g; T: 55.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.75 g; W: 316.44 g; W tym cukry: 80.64 g; Bł.: 16.29 g; Sól: 2.04 g; WW: 30.12 Por; Ener. z B: 9.16 %; Ener. z W: 63.53 %; Ener. z T: 26.44 %; Ener. z Bł.: 1.72 %; K: 2797.27 mg;	E: 2304.94 kcal; B: 61.70 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.70 g; WW: 46.38 Por; Ener. z B: 10.71 %; Ener. z W: 80.23 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 536.23 mg;	E: 1915.04 kcal; B: 45.62 g; T: 16.28 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; W: 396.75 g; W tym cukry: 44.32 g; Bł.: 8.05 g; Sól: 0.89 g; WW: 39.02 Por; Ener. z B: 9.53 %; Ener. z W: 81.19 %; Ener. z T: 7.65 %; Ener. z Bł.: 0.84 %; K: 431.54 mg;	

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Kasza kukurydziana na wodzie 300 ml 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 Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Chleb bezglutenowy 120 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Mix sałat 20 g Jabłko pieczone 150 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml ( <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JE CZ.</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz wołowy 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 180 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kleik ryżowy na wodzie 500 g Herbata czarna ekspresowa z/c 500 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )	Ziemniaczana (bez mleka) () 300 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml			Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Kleik ryżowy na wodzie 400 g	
	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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 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> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kleik ryżowy na wodzie 400 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Suchary b/c 65 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )
PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ, MLE.</u> )				

2024-01-13 sobota

SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona
E: 2178.38 kcal; B: 93.98 g; T: 37.93 g; Kw. tł. nasy.: 9.03 g; W: 376.51 g; W tym cukry: 113.51 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 8.44 g; WW: 34.74 Por; Ener. z B: 17.26 %; Ener. z W: 63.75 %; Ener. z T: 15.67 %; Ener. z Bł.: 2.69 %; K: 3389.16 mg;	E: 2066.38 kcal; B: 49.47 g; T: 47.25 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; W: 367.22 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 19.63 g; Sól: 2.90 g; WW: 34.81 Por; Ener. z B: 9.58 %; Ener. z W: 67.28 %; Ener. z T: 20.58 %; Ener. z Bł.: 1.90 %; K: 2962.13 mg;	E: 2026.15 kcal; B: 43.62 g; T: 45.86 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; W: 366.14 g; W tym cukry: 72.42 g; Bł.: 19.58 g; Sól: 2.67 g; WW: 34.71 Por; Ener. z B: 8.61 %; Ener. z W: 68.42 %; Ener. z T: 20.37 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 2899.05 mg;	E: 2310.92 kcal; B: 61.70 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 473.19 g; W tym cukry: 38.72 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.70 g; WW: 46.53 Por; Ener. z B: 10.68 %; Ener. z W: 80.28 %; Ener. z T: 7.60 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 536.39 mg;	E: 1992.52 kcal; B: 46.88 g; T: 16.19 g; Kw. tł. nasy.: 0.44 g; W: 416.27 g; W tym cukry: 46.30 g; Bł.: 10.13 g; Sól: 0.92 g; WW: 40.79 Por; Ener. z B: 9.41 %; Ener. z W: 81.53 %; Ener. z T: 7.31 %; Ener. z Bł.: 1.02 %; K: 1200.64 mg;

	SIE- Bogatobiałkowa bezmleczna	SIE- Niskobiałkowa do 50 g białka	SIE- Niskobiałkowa do 30 g białka	SIE- Kleikowa	SIE- Kleikowa rozszerzona	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	<p>Platki owsiane na wodzie 300 ml (<b>GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLUPSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g (<b>może zawierać: MLE, GOR.</b>)                      Salata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Pomidor 80 g                      Salata zielona 20 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Banan 150 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 2 szt                      Baton szynkowy z kurcząt 25 g (<b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b>)                      Salata zielona 20 g                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Banan 150 g</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 400 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Suchary b/c 65 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 400 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Suchary b/c 65 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN	Banan 150 g			<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Kleik ryżowy na wodzie 400 g</p>	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 180 g                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 180 g                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Ryżowa () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 50 g                      Ziemniaki () 180 g                      Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 500 g                      Herbata czarna granulowana z/c 500 ml                      Suchary b/c 65 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml			<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Suchary b/c 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Kleik ryżowy na wodzie 400 g</p>	
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b>)                      Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 10 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Szynka zielonogórska- wp. parzona 20 g (<b>SOJ.</b>)                      Pomidor 80 g                      Rukola 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 400 g                      Suchary b/c 65 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)</p>	<p>Kleik ryżowy na wodzie 400 g                      Suchary b/c 65 g (<b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b>)</p>
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		E: 2331.97 kcal; B: 96.84 g; T: 57.10 g; Kw. tł. nasy.: 13.75 g; W: 364.48 g; W tym cukry: 103.95 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 7.70 g; WW: 34.59 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 58.92 %; Ener. z T: 22.04 %; Ener. z Bł.: 1.80 %; K: 3432.82 mg;	E: 1839.58 kcal; B: 47.94 g; T: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 285.41 g; W tym cukry: 67.28 g; Bł.: 11.76 g; Sól: 3.53 g; WW: 27.56 Por; Ener. z B: 10.42 %; Ener. z W: 59.50 %; Ener. z T: 27.35 %; Ener. z Bł.: 1.28 %; K: 2807.36 mg;	E: 1885.03 kcal; B: 40.18 g; T: 52.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 313.70 g; W tym cukry: 94.86 g; Bł.: 11.79 g; Sól: 2.37 g; WW: 30.48 Por; Ener. z B: 8.53 %; Ener. z W: 64.06 %; Ener. z T: 25.01 %; Ener. z Bł.: 1.25 %; K: 2817.20 mg;	E: 2304.94 kcal; B: 61.50 g; T: 19.53 g; Kw. tł. nasy.: 0.97 g; W: 471.69 g; W tym cukry: 37.22 g; Bł.: 9.39 g; Sól: 2.64 g; WW: 46.38 Por; Ener. z B: 10.67 %; Ener. z W: 80.23 %; Ener. z T: 7.62 %; Ener. z Bł.: 0.81 %; K: 504.49 mg;	E: 1913.46 kcal; B: 44.96 g; T: 16.15 g; Kw. tł. nasy.: 0.45 g; W: 397.24 g; W tym cukry: 44.35 g; Bł.: 8.03 g; Sól: 0.86 g; WW: 39.09 Por; Ener. z B: 9.40 %; Ener. z W: 81.36 %; Ener. z T: 7.59 %; Ener. z Bł.: 0.84 %; K: 414.55 mg;

		SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Mix салат 20 g	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka graham-pszenna 60g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Hummus 80 g ( <b>SEZ.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kiwi 1 szt 1 szt
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 250 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą (bez glutenu) * 150 g ( <b>SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 40 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g ( <b>RYB, SEL.</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt					

	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
01-08, poniedziałek	E: 1674.29 kcal; B: 69.53 g; T: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; W: 260.73 g; W tym cukry: 77.43 g; Bł.: 21.53 g; Sól: 5.19 g; WW: 24.05 Por; Ener. z B: 16.61 %; Ener. z W: 57.15 %; Ener. z T: 22.95 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3310.55 mg;	E: 2422.71 kcal; B: 98.28 g; T: 61.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 380.07 g; W tym cukry: 90.09 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 8.12 g; WW: 34.78 Por; Ener. z B: 16.23 %; Ener. z W: 57.21 %; Ener. z T: 22.91 %; Ener. z Bł.: 2.77 %; K: 4680.81 mg;	E: 2474.33 kcal; B: 92.89 g; T: 77.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 368.36 g; W tym cukry: 91.34 g; Bł.: 43.86 g; Sól: 9.23 g; WW: 32.59 Por; Ener. z B: 15.02 %; Ener. z W: 52.46 %; Ener. z T: 28.12 %; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 5018.75 mg;	E: 2379.51 kcal; B: 71.39 g; T: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 350.40 g; W tym cukry: 82.05 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 6.08 g; WW: 32.71 Por; Ener. z B: 12.00 %; Ener. z W: 54.88 %; Ener. z T: 30.27 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 4186.66 mg;	E: 2651.72 kcal; B: 85.00 g; T: 102.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 361.16 g; W tym cukry: 86.12 g; Bł.: 40.29 g; Sól: 9.77 g; WW: 32.21 Por; Ener. z B: 12.82 %; Ener. z W: 48.40 %; Ener. z T: 34.66 %; Ener. z Bł.: 3.04 %; K: 4701.45 mg;
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Wafle ryżowe 60 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Banan 150 g
II ŚN	Pomarańcza 150 g				
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 50 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron pełnoziarnisty 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Makaron bezglutenowy 180 g Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy (bez glutenu)* 80 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa z wody 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> )				
Kolejca	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <u>SEL</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pasztet sojowy z pomidorami 100 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ogórek kiszony 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
	E: 1928.25 kcal; B: 96.12 g; T: 47.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; W: 284.05 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 5.42 g; WW: 26.30 Por; Ener. z B: 397.61 %; Ener. z W: 1236.04 %; Ener. z T: 379.42 %; Ener. z Bł.: 113.05 %; K: 3363.22 mg;	E: 2721.33 kcal; B: 134.81 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 404.15 g; W tym cukry: 93.97 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 8.62 g; WW: 37.55 Por; Ener. z B: 501.74 %; Ener. z W: 1396.88 %; Ener. z T: 596.16 %; Ener. z Bł.: 121.58 %; K: 4144.10 mg;	E: 2619.80 kcal; B: 132.94 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 381.35 g; W tym cukry: 95.72 g; Bł.: 45.02 g; Sól: 9.68 g; WW: 33.66 Por; Ener. z B: 567.60 %; Ener. z W: 1486.25 %; Ener. z T: 619.76 %; Ener. z Bł.: 157.03 %; K: 4619.05 mg;	E: 2308.33 kcal; B: 109.06 g; T: 58.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 339.26 g; W tym cukry: 99.85 g; Bł.: 21.63 g; Sól: 6.53 g; WW: 31.71 Por; Ener. z B: 508.87 %; Ener. z W: 1400.59 %; Ener. z T: 553.06 %; Ener. z Bł.: 127.36 %; K: 3869.69 mg;	E: 2796.98 kcal; B: 94.62 g; T: 102.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.80 g; W: 381.66 g; W tym cukry: 95.82 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 10.53 g; WW: 34.79 Por; Ener. z B: 351.93 %; Ener. z W: 1268.45 %; Ener. z T: 648.45 %; Ener. z Bł.: 124.27 %; K: 3185.20 mg;

	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g	Kasza jaglana 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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ,</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzepa biała 80 g Mix sałat 20 g Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN	Jabłko 150 g	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 90 g Kotlet mielony drobiowy 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Kotlet mielony drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos jarzynowy (bez glutenu) () 80 ml ( <u>SEL,</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kotlety gryczane z ciecierz. () 300 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE,</u> ) Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u> )		Mieszanka studencka 30 g ( <u>OZI, ORZ,</u> ) Budyń o smaku waniliowym 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> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Paszтет z soczewicy () 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb razowy pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u> ) Pomidorcki koktajlowe 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidorcki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidorcki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Wafle ryżowe 30 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u> )	

		SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.z podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-10 środa		E: 2140.38 kcal; B: 82.78 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 328.88 g; W tym cukry: 103.99 g; Bł.: 22.05 g; Sól: 5.51 g; WW: 30.71 Por; Ener. z B: 367.58 %; Ener. z W: 1164.39 %; Ener. z T: 365.89 %; Ener. z Bł.: 109.98 %; K: 3529.21 mg;	E: 3080.87 kcal; B: 112.08 g; T: 96.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 461.90 g; W tym cukry: 100.14 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 9.80 g; WW: 43.19 Por; Ener. z B: 421.41 %; Ener. z W: 1364.39 %; Ener. z T: 711.05 %; Ener. z Bł.: 119.68 %; K: 4295.52 mg;	E: 2855.62 kcal; B: 115.83 g; T: 84.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.18 g; W: 428.34 g; W tym cukry: 87.05 g; Bł.: 39.63 g; Sól: 10.37 g; WW: 38.94 Por; Ener. z B: 525.49 %; Ener. z W: 1369.45 %; Ener. z T: 754.96 %; Ener. z Bł.: 157.05 %; K: 4715.73 mg;	E: 2274.47 kcal; B: 81.38 g; T: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 357.72 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 20.39 g; Sól: 5.80 g; WW: 33.72 Por; Ener. z B: 484.06 %; Ener. z W: 1320.36 %; Ener. z T: 660.57 %; Ener. z Bł.: 138.38 %; K: 3760.40 mg;	E: 3160.20 kcal; B: 98.27 g; T: 122.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.03 g; W: 432.25 g; W tym cukry: 80.35 g; Bł.: 42.23 g; Sól: 8.53 g; WW: 38.98 Por; Ener. z B: 371.16 %; Ener. z W: 1325.39 %; Ener. z T: 801.62 %; Ener. z Bł.: 149.91 %; K: 3170.57 mg;
	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Melon 150 g
2024-01-11 czwartek	II ŚN	Melon 150 g				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbki z ryżem i wierzochiną 150 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i jabłka () 50 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbki z ryżem i wierzochiną 300 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT,</u> ) Gołąbki z ryżem i wierzochiną 250 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ziemniaki () 180 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez glutenu) () 300 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ryż na sypko 180 g Pulpet drobiowy (bez glutenu) 100 g ( <u>JAJ,</u> ) Sos pomidorowy (bez glutenu) 80 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, ŚEL, GLU ŻYT,</u> ) Risotto wegetariańskie* 300 g ( <u>SEL,</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml
	PD	Maślanka truskawkowa 100 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron bezglutenowy z serem 300 g ( <u>MLE,</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE,</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	



<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

**Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE**

		SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż. podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-11 czwartek	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
		E: 2182.13 kcal; B: 86.79 g; T: 48.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.68 g; W: 360.25 g; W tym cukry: 104.59 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 4.12 g; WW: 33.55 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 61.38 %; Ener. z T: 20.04 %; Ener. z Bł.: 2.33 %; K: 4495.01 mg;	E: 3099.40 kcal; B: 131.08 g; T: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 477.76 g; W tym cukry: 120.14 g; Bł.: 36.25 g; Sól: 6.20 g; WW: 44.23 Por; Ener. z B: 16.92 %; Ener. z W: 56.98 %; Ener. z T: 23.47 %; Ener. z Bł.: 2.34 %; K: 5609.58 mg;	E: 2949.88 kcal; B: 127.09 g; T: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.05 g; W: 450.48 g; W tym cukry: 111.82 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 5.44 g; WW: 41.16 Por; Ener. z B: 17.23 %; Ener. z W: 55.68 %; Ener. z T: 23.81 %; Ener. z Bł.: 2.70 %; K: 5760.16 mg;	E: 2559.63 kcal; B: 106.59 g; T: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; W: 381.20 g; W tym cukry: 103.64 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 2.91 g; WW: 35.69 Por; Ener. z B: 16.66 %; Ener. z W: 55.69 %; Ener. z T: 25.23 %; Ener. z Bł.: 1.94 %; K: 3395.00 mg;	E: 2512.15 kcal; B: 99.90 g; T: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 388.30 g; W tym cukry: 104.83 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 4.20 g; WW: 35.59 Por; Ener. z B: 15.91 %; Ener. z W: 56.70 %; Ener. z T: 24.08 %; Ener. z Bł.: 2.57 %; K: 3953.24 mg;

	SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Kielki rzodkiewki 20 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)                      Kielki rzodkiewki 20 g                      Pomidor 80 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Kielki rzodkiewki 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Płatki kukurydziane na mleku 300 ml (<b>MLE.</b>)                      Wafle ryżowe 60 g                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)                      Kielki rzodkiewki 20 g                      Pomidor 80 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Pomarańcza 150 g</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Dżem 25 g 1 szt                      Twarożek 80 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 80 g                      Kielki rzodkiewki 20 g                      Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Pomarańcza 150 g</p>
	II ŚN	Pomarańcza 150 g				
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 250 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 90 g                      Łosoś pieczony 60 g (<b>RYB.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 50 g                      Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem (bez glutenu) () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Szpinak gotowany z olejem (bez glutenu)* 100 g                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ziemniaki () 180 g                      Łosoś pieczony 120 g (<b>RYB.</b>)                      Sos cytrynowy 80 ml (<b>GLU PSZ, MLE.</b>)                      Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g                      Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor b/skórki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Sałata zielona 20 g                      Pomidor b/skórki 80 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb bezglutenowy 120 g                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<b>JAJ, MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 30 g (<b>MLE.</b>)                      Surówka z rzodkwi i czarnuszki z natką pietruszki 80 g                      Sałata zielona 20 g                      Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
PN	<p>Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)                      Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<b>MLE.</b>)                      Biszkopty 30 g (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</b>)</p>	
	<p>E: 1715.94 kcal; B: 85.19 g; T: 40.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.74 g; W: 267.99 g; W tym cukry: 95.93 g; Bł.: 17.32 g; Sól: 3.94 g; WW: 25.17 Por; Ener. z B: 19.86 %; Ener. z W: 58.43 %; Ener. z T: 21.22 %; Ener. z Bł.: 2.02 %; K: 3183.98 mg;</p>	<p>E: 2540.81 kcal; B: 121.58 g; T: 62.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 392.83 g; W tym cukry: 103.57 g; Bł.: 27.42 g; Sól: 7.13 g; WW: 36.61 Por; Ener. z B: 19.14 %; Ener. z W: 57.53 %; Ener. z T: 22.12 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 4585.45 mg;</p>	<p>E: 2504.74 kcal; B: 119.43 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 379.81 g; W tym cukry: 105.51 g; Bł.: 42.44 g; Sól: 6.73 g; WW: 33.85 Por; Ener. z B: 19.07 %; Ener. z W: 53.88 %; Ener. z T: 24.63 %; Ener. z Bł.: 3.39 %; K: 5125.46 mg;</p>	<p>E: 2281.23 kcal; B: 99.32 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.94 g; W: 329.07 g; W tym cukry: 86.78 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 2.98 g; WW: 30.54 Por; Ener. z B: 17.41 %; Ener. z W: 53.57 %; Ener. z T: 25.96 %; Ener. z Bł.: 2.07 %; K: 4144.24 mg;</p>	<p>E: 2586.53 kcal; B: 119.76 g; T: 70.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 390.35 g; W tym cukry: 103.23 g; Bł.: 32.99 g; Sól: 6.99 g; WW: 35.79 Por; Ener. z B: 18.52 %; Ener. z W: 55.27 %; Ener. z T: 24.55 %; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4677.00 mg;</p>	

		SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Parówki z szynki-kielbasa wieprzowa, homogenizowana, wędzona, parzona 60 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 25 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g Jabłko 150 g	
	II ŚN	Jabłko 150 g					
	Obiad	Jarzynowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 90 g Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 50 g Salatka szwedzka () 50 g ( <u>GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Jarzynowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy (bez glutenu) 150 g Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza gryczana 180 g Gulasz wołowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) 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 ( <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> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Paszтет sojowy z pomidorami 30 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
PN	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )				Wafle ryżowe 30 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

*Jadłospisy z 2. tygodnia, tj. od dnia 2024-01-08 do dnia 2024-01-14 KUCHNIA SIEDLCE*

2024-01-13 sobota

SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
E: 1880.69 kcal; B: 96.63 g; T: 60.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 245.05 g; W tym cukry: 67.27 g; Bł.: 16.31 g; Sól: 7.14 g; WW: 22.87 Por; Ener. z B: 20.55 %; Ener. z W: 48.65 %; Ener. z T: 29.04 %; Ener. z Bł.: 1.73 %; K: 2836.21 mg;	E: 2659.80 kcal; B: 126.65 g; T: 78.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; W: 373.17 g; W tym cukry: 76.99 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 10.72 g; WW: 34.62 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 52.16 %; Ener. z T: 26.72 %; Ener. z Bł.: 1.98 %; K: 3744.72 mg;	E: 2611.11 kcal; B: 128.29 g; T: 82.69 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 357.23 g; W tym cukry: 67.87 g; Bł.: 44.09 g; Sól: 10.76 g; WW: 31.31 Por; Ener. z B: 19.65 %; Ener. z W: 47.97 %; Ener. z T: 28.50 %; Ener. z Bł.: 3.38 %; K: 4354.80 mg;	E: 2336.80 kcal; B: 101.93 g; T: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 356.91 g; W tym cukry: 84.87 g; Bł.: 23.76 g; Sól: 5.50 g; WW: 33.28 Por; Ener. z B: 17.45 %; Ener. z W: 57.03 %; Ener. z T: 22.74 %; Ener. z Bł.: 2.03 %; K: 3775.60 mg;	E: 2533.71 kcal; B: 125.21 g; T: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; W: 376.99 g; W tym cukry: 71.61 g; Bł.: 44.75 g; Sól: 8.98 g; WW: 33.16 Por; Ener. z B: 19.77 %; Ener. z W: 52.45 %; Ener. z T: 22.79 %; Ener. z Bł.: 3.53 %; K: 3437.35 mg;

		SIE- Dzieci 1-3 lat Podstawowa	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż podstawa	SIE- Bogatoresztkowa	SIE- Bezglutenowa	SIE- Wegetariańska
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,)</b> Twarożek z koperkiem 40 g ( <b>MLE,)</b> Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)</b> Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b> Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE,)</b> Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)</b> Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE,)</b> Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,)</b> Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml ( <b>MLE,)</b> Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE,)</b> Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 25 g Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU OW,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE,)</b> Ser mozzarella kulki 35 g ( <b>MLE,)</b> Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g				
	Obiad	Rosół z makaronem () 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b> Ziemniaki () 90 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,)</b> Ziemniaki () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Rosół z makaronem (bez glutenu) () 300 ml ( <b>SEL,)</b> Ziemniaki () 180 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL,)</b> Ziemniaki () 180 g Kotlety sojowe 100 g ( <b>SOJ,)</b> Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,)</b> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE,)</b> Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <b>SOJ,)</b> Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ,)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,)</b> Papryka świeża 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Dżem 25 g 1 szt Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,)</b> Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <b>SOJ,)</b> Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 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 ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,)</b> Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE,)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ,)</b> Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				
	E: 1744.05 kcal; B: 76.29 g; T: 42.15 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 270.73 g; W tym cukry: 125.30 g; Bł.: 14.53 g; Sól: 3.64 g; WW: 25.88 Por; Ener. z B: 17.50 %; Ener. z W: 58.76 %; Ener. z T: 21.75 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 2949.99 mg;	E: 2608.90 kcal; B: 111.70 g; T: 67.31 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 399.92 g; W tym cukry: 137.81 g; Bł.: 25.20 g; Sól: 7.11 g; WW: 37.76 Por; Ener. z B: 17.13 %; Ener. z W: 57.45 %; Ener. z T: 23.22 %; Ener. z Bł.: 1.93 %; K: 4203.85 mg;	E: 2496.72 kcal; B: 109.88 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.66 g; W: 379.87 g; W tym cukry: 131.84 g; Bł.: 41.10 g; Sól: 6.67 g; WW: 34.21 Por; Ener. z B: 17.60 %; Ener. z W: 54.27 %; Ener. z T: 24.57 %; Ener. z Bł.: 3.29 %; K: 4818.42 mg;	E: 2411.15 kcal; B: 97.25 g; T: 71.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 348.63 g; W tym cukry: 110.37 g; Bł.: 19.42 g; Sól: 3.82 g; WW: 33.18 Por; Ener. z B: 16.13 %; Ener. z W: 54.62 %; Ener. z T: 26.85 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 4083.38 mg;	E: 2268.98 kcal; B: 93.03 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 367.81 g; W tym cukry: 112.66 g; Bł.: 40.10 g; Sól: 5.95 g; WW: 33.05 Por; Ener. z B: 16.40 %; Ener. z W: 57.77 %; Ener. z T: 20.71 %; Ener. z Bł.: 3.54 %; K: 3829.93 mg;	

	SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków ziółkowych	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ser żółty 20 g (<b>MLE.</b>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Jabłko 150 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<b>JAJ.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<b>MLE, GLU JECZ.</b>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 70 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor b/skórki 80 g Mix salat 20 g Jabłko pieczone 150 g</p>
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		
	Obiad	<p>Ryżowa (bez mleka) () 300 ml (<b>SEL.</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 250 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz warzywny dieta* 80 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki () 90 g Surówka z marchwi z olejem () 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 250 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Gulasz warzywny dieta* 150 g (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<b>MLE.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Brokułowa z ryżem () 300 ml (<b>MLE, SEL.</b>) Pulpet drobiowy 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ.</b>) Sos ziołowy () 80 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>) Ziemniaki () 180 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	PD	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <b>MLE.</b> )		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<b>RYB, SEL.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<b>GLU PSZ.</b>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE.</b>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>) Masło extra 82% 5 g (<b>MLE.</b>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<b>RYB, SEL.</b>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 25 g (<b>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.</b>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<b>MLE.</b>)</p>	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt		Dżem 25 g 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków zoiądkowych
01-08 poniedziałek		E: 2301.25 kcal; B: 96.11 g; T: 50.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 379.33 g; W tym cukry: 84.86 g; Bł.: 28.92 g; Sól: 7.03 g; WW: 35.16 Por; Ener. z B: 16.71 %; Ener. z W: 60.91 %; Ener. z T: 19.85 %; Ener. z Bł.: 2.51 %; K: 3641.15 mg;	E: 401.11 kcal; B: 18.68 g; T: 12.98 g; Kw. tł. nasy.: 7.35 g; W: 54.89 g; W tym cukry: 19.22 g; Bł.: 6.28 g; Sól: 1.91 g; WW: 4.90 Por; Ener. z B: 18.62 %; Ener. z W: 48.48 %; Ener. z T: 29.12 %; Ener. z Bł.: 3.13 %; K: 480.32 mg;	E: 1692.91 kcal; B: 70.58 g; T: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 16.19 g; W: 266.12 g; W tym cukry: 89.07 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 5.18 g; WW: 24.62 Por; Ener. z B: 16.68 %; Ener. z W: 57.95 %; Ener. z T: 22.38 %; Ener. z Bł.: 2.47 %; K: 3439.69 mg;	E: 2487.93 kcal; B: 97.48 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; W: 398.44 g; W tym cukry: 101.05 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 9.07 g; WW: 36.54 Por; Ener. z B: 15.67 %; Ener. z W: 58.63 %; Ener. z T: 22.53 %; Ener. z Bł.: 2.72 %; K: 4813.56 mg;	E: 2246.67 kcal; B: 102.63 g; T: 49.02 g; Kw. tł. nasy.: 15.36 g; W: 361.31 g; W tym cukry: 83.11 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 7.63 g; WW: 33.35 Por; Ener. z B: 18.27 %; Ener. z W: 59.26 %; Ener. z T: 19.64 %; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4436.52 mg;
	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Ser żółty 25 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Banan 150 g	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 25 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 150 g
	II ŚN	Banan 150 g		Banan 150 g		
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 180 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dynia duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		
	Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Twarożek 100 g ( <b>MLE</b> ) 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 ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Dżem 25 g 1 szt Rukola 20 g Pomidor b/skórki 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE</b> ) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka () 200 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		E: 2487.92 kcal; B: 112.68 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 393.62 g; W tym cukry: 120.45 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 4.90 g; WW: 37.57 Por; Ener. z B: 319.74 %; Ener. z W: 1256.50 %; Ener. z T: 449.37 %; Ener. z Bł.: 31.31 %; K: 3931.95 mg;	E: 471.16 kcal; B: 16.96 g; T: 14.87 g; Kw. tł. nasy.: 8.24 g; W: 69.31 g; W tym cukry: 31.43 g; Bł.: 4.94 g; Sól: 1.85 g; WW: 6.49 Por; Ener. z B: 109.77 %; Ener. z W: 376.97 %; Ener. z T: 107.10 %; Ener. z Bł.: 40.97 %; K: 865.20 mg;	E: 1993.47 kcal; B: 88.40 g; T: 45.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 311.35 g; W tym cukry: 111.74 g; Bł.: 16.54 g; Sól: 5.59 g; WW: 29.63 Por; Ener. z B: 403.81 %; Ener. z W: 1388.23 %; Ener. z T: 324.64 %; Ener. z Bł.: 106.03 %; K: 3233.89 mg;	E: 2836.10 kcal; B: 117.45 g; T: 68.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 444.02 g; W tym cukry: 119.35 g; Bł.: 25.44 g; Sól: 8.17 g; WW: 41.95 Por; Ener. z B: 450.74 %; Ener. z W: 1577.93 %; Ener. z T: 539.53 %; Ener. z Bł.: 115.43 %; K: 4021.22 mg;	E: 2477.91 kcal; B: 130.72 g; T: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 385.30 g; W tym cukry: 106.88 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 7.09 g; WW: 36.15 Por; Ener. z B: 473.53 %; Ener. z W: 1325.32 %; Ener. z T: 363.23 %; Ener. z Bł.: 102.94 %; K: 4524.74 mg;

	SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-10 środa	Śniadanie	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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> ,	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Salata zielona 20 g Rzepa biała 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> , Salata zielona 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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 zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> , Salata zielona 30 g	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW</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> , Szynka zielonogórska- wp. parzona 25 g ( <u>SOJ</u> , Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 25 g ( <u>SOJ</u> , Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko 150 g		
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL</u> , Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 90 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Ziemniaki () 180 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> , Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> ,)		Biszkopyt b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> , Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <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> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</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 extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> , Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidorki koktajlowe 50 g 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> , Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> , Pomidor koktajlowy 80 g 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> , Pasta z białek z koperkiem 80 g ( <u>JAJ, MLE</u> , Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> , Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> , Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u> ,)		



	SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-10 środa	E: 2456.32 kcal; B: 98.90 g; T: 65.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 379.45 g; W tym cukry: 83.71 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 7.90 g; WW: 35.58 Por; Ener. z B: 359.61 %; Ener. z W: 967.78 %; Ener. z T: 599.51 %; Ener. z Bł.: 43.82 %; K: 3591.30 mg;	E: 425.70 kcal; B: 22.22 g; T: 12.33 g; Kw. tł. nasy.: 4.73 g; W: 59.90 g; W tym cukry: 19.25 g; Bł.: 7.89 g; Sól: 2.50 g; WW: 5.19 Por; Ener. z B: 205.58 %; Ener. z W: 294.25 %; Ener. z T: 152.93 %; Ener. z Bł.: 60.13 %; K: 549.73 mg;	E: 1944.53 kcal; B: 81.24 g; T: 46.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.21 g; W: 309.15 g; W tym cukry: 92.46 g; Bł.: 19.31 g; Sól: 5.66 g; WW: 28.97 Por; Ener. z B: 406.44 %; Ener. z W: 1074.47 %; Ener. z T: 367.85 %; Ener. z Bł.: 86.32 %; K: 3193.94 mg;	E: 2639.62 kcal; B: 105.13 g; T: 61.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 428.80 g; W tym cukry: 96.24 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 8.52 g; WW: 40.16 Por; Ener. z B: 457.92 %; Ener. z W: 1251.79 %; Ener. z T: 551.10 %; Ener. z Bł.: 93.96 %; K: 4207.97 mg;	E: 2401.78 kcal; B: 109.64 g; T: 55.22 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 378.18 g; W tym cukry: 75.44 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 7.59 g; WW: 35.20 Por; Ener. z B: 475.75 %; Ener. z W: 1200.75 %; Ener. z T: 396.13 %; Ener. z Bł.: 117.77 %; K: 4419.02 mg;
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Jabłko 150 g	Zacierka na mleku 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Ser mozzarella 40 g ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Ser mozzarella 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 70 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 25 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Jabłko pieczone 150 g
II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		Melony 150 g		
2024-01-11 czwartek	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 150 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml
PD	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> )		Maślanka truskawkowa 100 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> )	Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> ) Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 75 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-11 czwartek	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		E: 2435.61 kcal; B: 118.67 g; T: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 363.84 g; W tym cukry: 81.62 g; Bł.: 16.89 g; Sól: 6.54 g; WW: 34.73 Por; Ener. z B: 19.49 %; Ener. z W: 56.98 %; Ener. z T: 21.79 %; Ener. z Bł.: 1.39 %; K: 3215.81 mg;	E: 372.14 kcal; B: 15.24 g; T: 11.15 g; Kw. tł. nasy.: 3.36 g; W: 54.80 g; W tym cukry: 19.31 g; Bł.: 6.18 g; Sól: 1.42 g; WW: 4.89 Por; Ener. z B: 16.38 %; Ener. z W: 52.26 %; Ener. z T: 26.95 %; Ener. z Bł.: 3.32 %; K: 470.94 mg;	E: 1790.05 kcal; B: 72.87 g; T: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 13.06 g; W: 285.56 g; W tym cukry: 91.07 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 3.25 g; WW: 26.64 Por; Ener. z B: 16.28 %; Ener. z W: 59.49 %; Ener. z T: 21.74 %; Ener. z Bł.: 2.16 %; K: 2925.23 mg;	E: 2856.35 kcal; B: 120.92 g; T: 77.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 430.02 g; W tym cukry: 107.64 g; Bł.: 28.41 g; Sól: 5.09 g; WW: 40.15 Por; Ener. z B: 16.93 %; Ener. z W: 56.24 %; Ener. z T: 24.54 %; Ener. z Bł.: 1.99 %; K: 3973.87 mg;	E: 2419.65 kcal; B: 98.79 g; T: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 15.13 g; W: 394.13 g; W tym cukry: 87.85 g; Bł.: 20.44 g; Sól: 6.53 g; WW: 37.47 Por; Ener. z B: 16.33 %; Ener. z W: 61.78 %; Ener. z T: 19.77 %; Ener. z Bł.: 1.69 %; K: 3575.74 mg;

	SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	<p>Platki 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, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE</u>)</p>	<p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</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 Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>	<p>Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 150 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)</p>
	II ŚN	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Banan 150 g</p>		Pomarańcza 150 g		
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem () 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 90 g Łosoś pieczony 60 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 180 g Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot z aronii i czerwonej porzeczki* z/c 250 ml</p>	
	PD	Wafle ryżowe 30 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	Kolacja	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, MLE</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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	
	PN	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)</p>		<p>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)</p>		
	<p>E: 2653.27 kcal; B: 121.86 g; T: 57.93 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 427.66 g; W tym cukry: 129.44 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 5.04 g; WW: 40.82 Por; Ener. z B: 18.37 %; Ener. z W: 61.20 %; Ener. z T: 19.65 %; Ener. z Bł.: 1.64 %; K: 4345.68 mg;</p>	<p>E: 420.72 kcal; B: 13.09 g; T: 11.05 g; Kw. tł. nasy.: 4.79 g; W: 68.93 g; W tym cukry: 31.53 g; Bł.: 4.97 g; Sól: 1.10 g; WW: 6.42 Por; Ener. z B: 12.45 %; Ener. z W: 60.81 %; Ener. z T: 23.63 %; Ener. z Bł.: 2.36 %; K: 941.37 mg;</p>	<p>E: 1616.93 kcal; B: 74.06 g; T: 38.40 g; Kw. tł. nasy.: 16.10 g; W: 258.76 g; W tym cukry: 89.39 g; Bł.: 15.41 g; Sól: 3.90 g; WW: 24.48 Por; Ener. z B: 18.32 %; Ener. z W: 60.20 %; Ener. z T: 21.38 %; Ener. z Bł.: 1.91 %; K: 2902.71 mg;</p>	<p>E: 2525.05 kcal; B: 120.29 g; T: 64.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 384.40 g; W tym cukry: 95.43 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 7.21 g; WW: 36.12 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 56.99 %; Ener. z T: 23.05 %; Ener. z Bł.: 1.95 %; K: 4278.00 mg;</p>	<p>E: 2684.63 kcal; B: 127.83 g; T: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 393.25 g; W tym cukry: 107.88 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 6.05 g; WW: 36.52 Por; Ener. z B: 19.05 %; Ener. z W: 54.40 %; Ener. z T: 25.39 %; Ener. z Bł.: 2.09 %; K: 4791.80 mg;</p>	

	SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt	Ryż na mleku 250 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 25 g Dżem 25 g 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor koktajlowy 80 g Mix sałat 20 g	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Dżem 25 g 1 szt Mix sałat 20 g Pomidor b/skórki 80 g Jabłko pieczone 150 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami () 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 90 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 80 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 180 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Selerowa z ziemniakami - dieta () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 180 g Gulasz wołowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLUPSZ</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 kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLUPSZ</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 25 g Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
PN	Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )			Bulka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	

2024-01-13 sobota

SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r.ż łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych
E: 2581.37 kcal; B: 118.31 g; T: 65.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 394.01 g; W tym cukry: 83.75 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 7.92 g; WW: 36.82 Por; Ener. z B: 18.33 %; Ener. z W: 56.94 %; Ener. z T: 22.67 %; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 3296.30 mg;		E: 1666.22 kcal; B: 87.00 g; T: 35.60 g; Kw. tł. nasy.: 16.24 g; W: 258.64 g; W tym cukry: 80.64 g; Bł.: 18.74 g; Sól: 5.14 g; WW: 24.06 Por; Ener. z B: 20.89 %; Ener. z W: 57.59 %; Ener. z T: 19.23 %; Ener. z Bł.: 2.25 %; K: 3011.39 mg;	E: 2468.04 kcal; B: 121.07 g; T: 52.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 391.16 g; W tym cukry: 93.74 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 8.86 g; WW: 36.17 Por; Ener. z B: 19.62 %; Ener. z W: 58.57 %; Ener. z T: 19.26 %; Ener. z Bł.: 2.41 %; K: 4024.94 mg;	E: 2438.72 kcal; B: 119.46 g; T: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 386.05 g; W tym cukry: 86.28 g; Bł.: 24.53 g; Sól: 7.40 g; WW: 36.20 Por; Ener. z B: 19.59 %; Ener. z W: 59.30 %; Ener. z T: 19.05 %; Ener. z Bł.: 2.01 %; K: 3785.94 mg;

		SIE- Pooperacyjna	SIE- Posilek chemioterapia	SIE- Dzieci 1-3 lat Łatwo strawna	SIE- Dzieci powyżej 3 r. z łatwostrawna	SIE- Z ogr.subst.pobudz.wydz.soków żołądkowych	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> )		Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku 250 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 80 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Banan 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN	Banan 150 g		Banan 150 g			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 90 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 180 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot z aronii i czerwonej porzeczki*z/c 250 ml		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 200 ml			
	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> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka zielonogórska- wp. parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 zielonogórska- wp. parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
		E: 2555.46 kcal; B: 108.80 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 397.44 g; W tym cukry: 137.82 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 6.43 g; WW: 37.28 Por; Ener. z B: 17.03 %; Ener. z W: 58.12 %; Ener. z T: 22.83 %; Ener. z Bł.: 2.05 %; K: 4278.23 mg;		E: 1729.55 kcal; B: 75.81 g; T: 41.84 g; Kw. tł. nasy.: 15.72 g; W: 267.88 g; W tym cukry: 123.26 g; Bł.: 13.64 g; Sól: 3.64 g; WW: 25.66 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 58.80 %; Ener. z T: 21.77 %; Ener. z Bł.: 1.58 %; K: 2943.37 mg;	E: 2518.53 kcal; B: 110.37 g; T: 61.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 387.77 g; W tym cukry: 127.54 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 6.99 g; WW: 36.95 Por; Ener. z B: 17.53 %; Ener. z W: 58.25 %; Ener. z T: 21.99 %; Ener. z Bł.: 1.67 %; K: 3891.61 mg;	E: 2385.60 kcal; B: 112.20 g; T: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 352.11 g; W tym cukry: 102.30 g; Bł.: 19.23 g; Sól: 6.48 g; WW: 33.56 Por; Ener. z B: 18.81 %; Ener. z W: 55.81 %; Ener. z T: 23.21 %; Ener. z Bł.: 1.61 %; K: 3968.26 mg;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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