

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Sernik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sernik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sernik 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pierogi z kapustą i grzybami* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ćwikła z chrzanem 50 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli konserwowej z koncentratem pomidorowym 100 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ćwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	E: 2827.95 kcal; B: 135.43 g; T: 102.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; W: 350.08 g; W tym cukry: 88.36 g; Bł.: 30.33 g; Sól: 10.72 g;	E: 2801.97 kcal; B: 155.21 g; T: 105.87 g; Kw. tł. nasy.: 38.65 g; W: 320.07 g; W tym cukry: 52.59 g; Bł.: 40.67 g; Sól: 13.26 g;	E: 2617.09 kcal; B: 138.31 g; T: 97.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.63 g; W: 309.69 g; W tym cukry: 93.61 g; Bł.: 25.61 g; Sól: 8.18 g;	E: 2746.41 kcal; B: 144.30 g; T: 98.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.48 g; W: 333.54 g; W tym cukry: 100.42 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 7.70 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		II ŚN	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez szaszetka 10ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<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>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<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>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g
		E: 2438.33 kcal; B: 106.14 g; T: 97.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.43 g; W: 291.29 g; W tym cukry: 95.03 g; Bł.: 26.71 g; Sól: 8.68 g;	E: 2607.51 kcal; B: 131.50 g; T: 103.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; W: 300.54 g; W tym cukry: 60.68 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 11.62 g;	E: 2368.28 kcal; B: 100.91 g; T: 92.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.77 g; W: 293.56 g; W tym cukry: 96.28 g; Bł.: 28.97 g; Sól: 8.37 g;	E: 2722.32 kcal; B: 131.48 g; T: 100.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.16 g; W: 341.60 g; W tym cukry: 115.20 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 9.27 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 100 g Pomidor 100 g Rzepa biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ</u>)
2023-12-27 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		PD	Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE</u>)
2023-12-27 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g Słupki z marchewki () 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątkiem 30 g Salata zielona 5 g
		E: 2634.27 kcal; B: 103.58 g; T: 86.82 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 372.38 g; W tym cukry: 73.82 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 10.67 g;	E: 2734.19 kcal; B: 126.15 g; T: 97.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.57 g; W: 358.59 g; W tym cukry: 58.48 g; Bł.: 55.47 g; Sól: 12.26 g;	E: 2465.00 kcal; B: 86.83 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 409.29 g; W tym cukry: 90.32 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 8.83 g;	E: 2731.18 kcal; B: 115.86 g; T: 66.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 435.64 g; W tym cukry: 119.55 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 8.44 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW, ZYT, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, _</u>) Papryka konserwowa 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, _</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Papryka konserwowa 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, _</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ, _</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor b/skórki 50 g Dynia z wody 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 10 g	Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT, _</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ, _</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Barszcz biały z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT, _</u>) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEJCZ, _</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ, _</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW, _</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Schab gotowany 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<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. 30 g Sałata zielona 5 g
	E: 2678.46 kcal; B: 105.43 g; T: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 360.44 g; W tym cukry: 87.28 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 10.90 g;	E: 2484.47 kcal; B: 132.69 g; T: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 40.86 g; W: 298.18 g; W tym cukry: 39.92 g; Bł.: 46.58 g; Sól: 13.02 g;	E: 2528.33 kcal; B: 112.03 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 371.02 g; W tym cukry: 98.08 g; Bł.: 34.73 g; Sól: 7.47 g;	E: 2803.44 kcal; B: 126.49 g; T: 81.75 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 407.09 g; W tym cukry: 99.87 g; Bł.: 35.73 g; Sól: 7.89 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
2023-12-29 piątek	Obiad	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką*(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2023-12-29 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędziona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędziona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g
		E: 2158.17 kcal; B: 105.64 g; T: 70.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 291.91 g; W tym cukry: 95.28 g; Bł.: 35.88 g; Sól: 7.80 g;	E: 2291.22 kcal; B: 129.39 g; T: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 276.91 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 47.90 g; Sól: 11.98 g;	E: 2176.76 kcal; B: 105.10 g; T: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 292.43 g; W tym cukry: 96.84 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 7.35 g;	E: 2458.08 kcal; B: 124.86 g; T: 82.58 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 321.13 g; W tym cukry: 114.47 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 7.26 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa		
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, ZYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ, ZYT.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
		Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLUPSZ.) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g
		PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Plątki owsiane 15 g (GLU OW.)			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Kiełbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłóczyce jadalnej - na ciepło 100 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy* 100 g (JAJ.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b. sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)			
	E: 2933.90 kcal; B: 113.68 g; T: 120.12 g; Kw. tł. nasy.: 50.16 g; W: 369.12 g; W tym cukry: 98.51 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 10.89 g;	E: 2711.76 kcal; B: 129.41 g; T: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; W: 343.72 g; W tym cukry: 57.56 g; Bł.: 56.25 g; Sól: 11.78 g;	E: 2423.98 kcal; B: 101.66 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 379.29 g; W tym cukry: 108.04 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 7.94 g;	E: 2625.98 kcal; B: 110.10 g; T: 65.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.77 g; W: 410.49 g; W tym cukry: 130.75 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 7.45 g;		

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Majonez szaszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g		Galaretko o smaku truskawkowym 200 g
	Obiad	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Dynia z wody 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynia z wody 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynia z wody 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 100 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Fasolka po bretońsku 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 5 g
	E: 2682.26 kcal; B: 121.91 g; T: 108.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.28 g; W: 319.54 g; W tym cukry: 100.07 g; Bł.: 38.44 g; Sól: 10.36 g;	E: 2653.30 kcal; B: 128.08 g; T: 120.18 g; Kw. tł. nasy.: 62.03 g; W: 282.18 g; W tym cukry: 61.10 g; Bł.: 49.65 g; Sól: 10.46 g;	E: 2487.50 kcal; B: 124.39 g; T: 93.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.28 g; W: 297.25 g; W tym cukry: 88.48 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 9.23 g;	E: 2690.28 kcal; B: 127.48 g; T: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 37.74 g; W: 351.58 g; W tym cukry: 98.82 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 8.23 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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