

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)                      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>)                      Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Rzodkiew biała 100 g                      Pomidorki koktajlowe 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mix sałat 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)                      Rzodkiew biała 100 g                      Pomidorki koktajlowe 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Mix sałat 5 g</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>)                      Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)                      Schab gotowany 50 g                      Pomidor b/skórki 50 g                      Dynia z wody 50 g                      Mix sałat 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Szyunka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)                      Papryka świeża 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>	
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Kottlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem 150 g                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Mus z jabłek () z/c 150 g</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>)                      Kottlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)                      Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem 150 g                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Jabłko 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>)                      Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>)                      Sos koperkowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)                      Ziemniaki z koperkiem 150 g                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Marchew gotowana z olejem* 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Mus z jabłek () z/c 150 g</p>	
	PD		<p>Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>		
	Kolacja	<p>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>)                      Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Papryka świeża 50 g                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Papryka świeża 100 g                      Pomidor 100 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)                      Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g                      Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>)                      Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>)                      Pomidor b/skórki 50 g                      Sałata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	
PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)                      Baton szynkowy z kurczątkami 30 g                      Pomidor 30 g                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		
		<p>E: 2630.85 kcal; B: 97.56 g; T: 114.37 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; W: 320.62 g; W tym cukry: 74.97 g; Bł.: 40.41 g; Sól: 11.24 g;</p>	<p>E: 2713.83 kcal; B: 110.17 g; T: 127.90 g; Kw. tł. nasy.: 46.80 g; W: 306.50 g; W tym cukry: 64.08 g; Bł.: 53.60 g; Sól: 12.92 g;</p>	<p>E: 2545.78 kcal; B: 118.24 g; T: 78.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 112.02 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 7.95 g;</p>	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, 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> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</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> ) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 5 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Pieczarkowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brzoskwinie w syropie 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 ŻYT.</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i selera naciowego z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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 ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	E: 2239.39 kcal; B: 112.34 g; T: 77.07 g; Kw. tł. nasy.: 35.83 g; W: 284.03 g; W tym cukry: 73.19 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 9.02 g;	E: 2449.85 kcal; B: 130.82 g; T: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; W: 289.01 g; W tym cukry: 47.63 g; Bł.: 51.02 g; Sól: 11.61 g;	E: 2540.47 kcal; B: 137.34 g; T: 70.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 353.58 g; W tym cukry: 111.43 g; Bł.: 27.63 g; Sól: 6.86 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-13 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, ZYT, _</u>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor 50 g                      Papryka świeża 50 g                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>)                      Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Schab gotowany 50 g                      Pomidor 100 g                      Papryka świeża 100 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Salata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</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>)                      Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g                      Dżem 25 g 1 szt                      Pomidor b/skórki 50 g                      Dynia z wody 50 g                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>)                      Ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>)                      Słupki z marchewki ( ) 30 g                      Salata zielona 5 g</p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>)                      Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)                      Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>)                      Ziemniaki z koperkiem 150 g                      Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g                      Buraczki gotowane 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Jabłko 150 g</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)                      Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)                      Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>)                      Ziemniaki z koperkiem 150 g                      Buraczki gotowane 150 g                      Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml                      Jabłko 150 g</p>	<p>Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)                      Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)                      Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>)                      Ziemniaki z koperkiem 150 g                      Cukinia pieczona z olejem * 150 g                      Buraczki gotowane 150 g                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                      Jabłko pieczone 150 g</p>
	PD		<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE, _</u>)</p>	<p>Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE, _</u>)</p>
	Kolacja	<p>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>)                      Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ, _</u>)                      Placki ziemniaczane 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)                      Ogórek kiszony 50 g                      Pomidor 50 g                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>)                      Paszтет z soczewicy * 100 g (<u>JAJ, _</u>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, _</u>)                      Ogórek kiszony 100 g                      Pomidor 100 g                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, _</u>)                      Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>)                      Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>)                      Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ, _</u>)                      Pomidor b/skórki 50 g                      Marchew gotowana z olejem* 50 g                      Salata zielona 5 g                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
PN	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, _</u>)                      Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>)                      Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>)                      Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, _</u>)                      Ogórek kiszony 30 g                      Salata zielona 5 g</p>	<p>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 (<u>SOJ, GOR, _</u>)                      Salata zielona 5 g</p>	
	<p>E: 2704.58 kcal; B: 95.66 g; T: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 395.19 g; W tym cukry: 88.94 g; Bł.: 37.62 g; Sól: 11.07 g;</p>	<p>E: 2624.54 kcal; B: 122.86 g; T: 96.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.16 g; W: 340.63 g; W tym cukry: 59.57 g; Bł.: 48.92 g; Sól: 14.20 g;</p>	<p>E: 2628.99 kcal; B: 105.80 g; T: 73.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 395.76 g; W tym cukry: 140.68 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 8.96 g;</p>	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix салат 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> ) Hummus z ciecierzycy 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Mix салат 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> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u> )
2023-12-14 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Leczo z drobiem-dieta * 150 g Ryż na sypko 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g ( <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 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> )
2023-12-14 czwartek	Kolejka	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> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	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> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g	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 Miód (25g) 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		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> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g
		E: 2569.57 kcal; B: 90.63 g; T: 99.14 g; Kw. tł. nasy.: 40.13 g; W: 345.77 g; W tym cukry: 75.30 g; Bł.: 39.16 g; Sól: 10.45 g;	E: 2471.27 kcal; B: 105.20 g; T: 89.39 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; W: 335.42 g; W tym cukry: 46.29 g; Bł.: 58.93 g; Sól: 12.55 g;	E: 2647.91 kcal; B: 107.65 g; T: 73.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 414.14 g; W tym cukry: 83.57 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 8.15 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa						
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ZYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</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>GLUPSZ, GLU</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szyunkowa żełowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Słupki z marchewki ( ) 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, ZYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ, MLE, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Szyunkowa żełowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml					
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )				
			Obiad	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL, GLU, ZYT.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Krem z dyni z grzankami* 300 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 30 ml ( <u>GLUPSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLUPSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g			
				Kolaż		Kefir 2 % tł 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
					PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLUPSZ, MLE, ZYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 50 g Mix salat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
							Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 30 g ( <u>GLUPSZ, moze zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,3l 1 szt
							E: 2356.04 kcal; B: 109.10 g; T: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 307.51 g; W tym cukry: 89.63 g; Bł.: 36.39 g; Sól: 6.84 g;	E: 2354.13 kcal; B: 139.64 g; T: 82.77 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 287.37 g; W tym cukry: 60.78 g; Bł.: 53.56 g; Sól: 11.55 g;	E: 2842.26 kcal; B: 140.37 g; T: 89.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; W: 378.70 g; W tym cukry: 151.00 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 7.82 g;

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) 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>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>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 ( <u>SOJ, GOR</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> ) Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Salatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml ( <u>GLUPSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka b/c () 150 g ( <u>GOR</u> ) Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Selerowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml ( <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JEJCZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 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>GLUPSZ, GLU ZYT</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> ) Naleśniki z serem 150 g ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 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> ) Schab gotowany 50 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Rzodkiew biała 100 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 100 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLUPSZ, GLU ZYT</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2660.22 kcal; B: 117.93 g; T: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; W: 364.43 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 38.52 g; Sól: 10.97 g;	E: 2647.07 kcal; B: 138.23 g; T: 97.66 g; Kw. tł. nasy.: 44.09 g; W: 331.42 g; W tym cukry: 52.17 g; Bł.: 56.09 g; Sól: 13.81 g;	E: 2574.51 kcal; B: 127.07 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 355.56 g; W tym cukry: 117.78 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 6.68 g;	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-12-17 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> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Papryka konserwowa 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</u> ) Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, _</u> ) Majonez saszetka 12 ml 1 szt ( <u>JAJ, GOR, _</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Papryka konserwowa 100 g Pomidor 100 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Polędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> ) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2, _</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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ, _</u> )	
	Obiad	Rosół z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem* 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos ziolowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g ( <u>JAJ, GOR, _</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata czarna granulowana b/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 ziolowy* 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		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> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Marchew słupek () 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Marchew słupek () 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Sałata zielona 5 g	
	E: 2798.48 kcal; B: 135.27 g; T: 108.50 g; Kw. tł. nasy.: 39.28 g; W: 332.10 g; W tym cukry: 84.16 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 10.27 g;	E: 2517.91 kcal; B: 139.61 g; T: 106.03 g; Kw. tł. nasy.: 45.47 g; W: 272.06 g; W tym cukry: 58.89 g; Bł.: 44.30 g; Sól: 10.93 g;	E: 2872.05 kcal; B: 148.37 g; T: 100.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; W: 362.84 g; W tym cukry: 95.91 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 8.86 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,