

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	<p>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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</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</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLUPSZ, GLU</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szyunkowa żełbowa 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</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Schab gotowany 50 g Szyunkowa żełbowa 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</p>
	II ŚN		<p>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</p>	<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 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</p>	<p>Dyniowa z makaronem* 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 200 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</p>	<p>Dyniowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 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</p>
	PD		<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>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 Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLUPSZ.</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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
PN		<p>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</p>		
	<p>E: 2245.41 kcal; B: 93.32 g; T: 75.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 314.70 g; W tym cukry: 87.91 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 5.64 g;</p>	<p>E: 2267.08 kcal; B: 124.23 g; T: 74.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 298.80 g; W tym cukry: 59.02 g; Bł.: 52.36 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>E: 2625.73 kcal; B: 125.69 g; T: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 375.98 g; W tym cukry: 148.70 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 7.02 g;</p>	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-11-18 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>GLUPSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</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>GLUPSZ</u>) Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</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>GLUPSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</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		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	
		E: 2679.66 kcal; B: 118.82 g; T: 89.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; W: 368.49 g; W tym cukry: 93.49 g; Bł.: 37.98 g; Sól: 11.10 g;	E: 2712.51 kcal; B: 139.62 g; T: 98.32 g; Kw. tł. nasy.: 44.18 g; W: 345.49 g; W tym cukry: 52.26 g; Bł.: 57.25 g; Sól: 13.94 g;	E: 2593.95 kcal; B: 127.96 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; W: 359.62 g; W tym cukry: 117.87 g; Bł.: 28.90 g; Sól: 6.81 g;

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-11-19 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 Sopocka 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 Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 50 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 Sopocka 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 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>) Polędwica Sopocka 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 Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 50 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 Salata 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 ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 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 ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 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 ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 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 Salata 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 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>) 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 Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurczątk 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		
		E: 2585.30 kcal; B: 127.72 g; T: 98.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.13 g; W: 307.78 g; W tym cukry: 84.25 g; Bł.: 29.80 g; Sól: 8.86 g;	E: 2567.21 kcal; B: 140.71 g; T: 106.09 g; Kw. tł. nasy.: 45.48 g; W: 283.66 g; W tym cukry: 59.08 g; Bł.: 45.23 g; Sól: 11.06 g;	E: 2648.59 kcal; B: 139.40 g; T: 91.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 337.77 g; W tym cukry: 95.38 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 7.77 g;	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Schab gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 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>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 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 ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomarańcza 150 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos majerankowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Salata zielona 5 g	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>) Słupki z marchewki () 30 g Salata zielona 5 g	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
	E: 2417.03 kcal; B: 97.00 g; T: 69.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.08 g; W: 372.14 g; W tym cukry: 122.08 g; Bł.: 34.11 g; Sól: 10.39 g;	E: 2625.77 kcal; B: 129.13 g; T: 99.10 g; Kw. tł. nasy.: 42.82 g; W: 329.34 g; W tym cukry: 49.69 g; Bł.: 57.00 g; Sól: 12.23 g;	E: 2874.76 kcal; B: 123.05 g; T: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 422.76 g; W tym cukry: 138.01 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 8.47 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-11-21 wtorek	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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</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>) Szyunkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew z groszkiem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 200 g Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	
	PD	<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>	
PN	Kolaacja	<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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 80 g Ketchup 15g saszetka 1 szt Papryka świeża 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Pomidor b/skórki 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 ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 5 g</p>
	<p>E: 2764.58 kcal; B: 109.05 g; T: 117.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.82 g; W: 339.76 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 39.87 g; Sól: 11.44 g;</p>	<p>E: 2401.16 kcal; B: 125.67 g; T: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W: 301.69 g; W tym cukry: 66.97 g; Bł.: 53.07 g; Sól: 9.94 g;</p>	<p>E: 2593.51 kcal; B: 137.83 g; T: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.37 g; W: 383.24 g; W tym cukry: 128.61 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 8.50 g;</p>	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-11-22 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</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>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</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>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<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>) Szynekowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 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>) Szynekowa Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, _</u>)</p>
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLUPSZ, _</u>) Surówka z marchwi z olejem b/c () 130 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ, _</u>) Sos jarzynowy* 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>
	PD		<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW, _</u>)</p>	<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<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>) Szynek z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Rzodkiew biała 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>GLUPSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (<u>RYB, SEL, _</u>) Szynek z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 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>) Szynek z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 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>) Szynek 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>) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Pomidor 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>) Szynek tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR, _</u>) Salata zielona 5 g</p>	
		<p>E: 2619.98 kcal; B: 114.62 g; T: 80.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 372.34 g; W tym cukry: 82.54 g; Bł.: 37.42 g; Sól: 11.00 g;</p>	<p>E: 2616.55 kcal; B: 122.96 g; T: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 361.04 g; W tym cukry: 51.85 g; Bł.: 51.21 g; Sól: 12.47 g;</p>	<p>E: 2690.86 kcal; B: 114.44 g; T: 76.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 406.10 g; W tym cukry: 104.37 g; Bł.: 26.45 g; Sól: 8.74 g;</p>

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Papryka świeża 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 Filet z kurczaka gotowany 50 g 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 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, _</u>) Dymia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek prażonych 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, _</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>) Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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>) Paszтет z fasoli* 100 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 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 na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 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>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ, _</u>) Salata zielona 5 g
		E: 2772.31 kcal; B: 123.35 g; T: 99.69 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 367.52 g; W tym cukry: 116.08 g; Bł.: 35.94 g; Sól: 9.19 g;	E: 2836.00 kcal; B: 140.91 g; T: 112.63 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; W: 338.70 g; W tym cukry: 56.10 g; Bł.: 58.83 g; Sól: 11.67 g;	E: 2887.15 kcal; B: 128.16 g; T: 80.82 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 433.33 g; W tym cukry: 132.82 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 8.21 g;

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2023-11-24 piątek	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sałata zielona 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała rozdrobniona 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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>) 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g	
	E: 2573.63 kcal; B: 113.35 g; T: 87.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; W: 351.70 g; W tym cukry: 88.56 g; Bł.: 36.91 g; Sól: 9.21 g;	E: 2419.13 kcal; B: 129.30 g; T: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 35.14 g; W: 313.18 g; W tym cukry: 52.79 g; Bł.: 52.34 g; Sól: 10.87 g;	E: 2748.68 kcal; B: 131.20 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; W: 412.57 g; W tym cukry: 107.77 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 7.14 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL</u>) 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (<u>SEL</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 150 g (<u>SEL</u>) Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 200 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</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>) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową-dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Dynia z wody 50 g 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>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	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
		E: 2423.47 kcal; B: 89.35 g; T: 78.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.53 g; W: 359.36 g; W tym cukry: 85.79 g; Bł.: 38.80 g; Sól: 10.19 g;	E: 2549.56 kcal; B: 102.40 g; T: 92.41 g; Kw. tł. nasy.: 40.63 g; W: 350.95 g; W tym cukry: 67.01 g; Bł.: 62.62 g; Sól: 13.34 g;	E: 2817.21 kcal; B: 101.35 g; T: 73.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 451.77 g; W tym cukry: 119.59 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 8.61 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2023-11-26 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>) 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 Rzepa biała 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 żytnio-pszenny 90 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzepa biała 100 g 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
2023-11-26 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g 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	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		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>)
2023-11-26 niedziela	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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Jabłko 150 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 homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Papryka świeża 100 g 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 g 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 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurczątk 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2497.09 kcal; B: 104.80 g; T: 86.88 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 337.44 g; W tym cukry: 108.58 g; Bł.: 36.86 g; Sól: 8.46 g;	E: 2338.60 kcal; B: 130.00 g; T: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 309.75 g; W tym cukry: 49.09 g; Bł.: 49.74 g; Sól: 11.00 g;	E: 2651.85 kcal; B: 134.32 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 360.48 g; W tym cukry: 128.95 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 7.52 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Wrzodowa
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, SOJ, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 100g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</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</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SOJ, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Hummus z ciecierzycy 100g Ogórek kiszony 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>GLU, PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SOJ, GOR.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Baton szynkowy z kurczątk 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU, JĘCZ.</u>)
Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 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>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	PD	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU, PSZ, GLU</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Jabłko pieczone 150 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 30 g Salata zielona 5 g
	E: 2469.93 kcal; B: 101.65 g; T: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.22 g; W: 351.39 g; W tym cukry: 114.72 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 9.96 g;	E: 2767.92 kcal; B: 119.98 g; T: 116.09 g; Kw. tł. nasy.: 41.94 g; W: 333.23 g; W tym cukry: 53.26 g; Bł.: 61.27 g; Sól: 12.65 g;	E: 2655.04 kcal; B: 109.68 g; T: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 391.15 g; W tym cukry: 117.12 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 7.55 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,