

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Mix sałat 5 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ser żółty 50 g (MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 100 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Mix sałat 5 g</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 g</p> <p>Mix sałat 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JECZ.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Schab gotowany 50 g</p> <p>Pomidor b/skórki 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 g</p> <p>Mix sałat 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ.)</p> <p>Papryka świeża 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.)</p> <p>Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.)</p> <p>Kotlet z jaj-pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Surówka z marchwi z olejem b/c () 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>	<p>Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (SEL.)</p> <p>Pulpet mięsno-warzywny* (wieprzowy) 100 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Sos koperkowy * 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 150 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p>
	PD		<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)</p>		<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Papryka świeża 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL.)</p> <p>Pomidor b/skórki 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> <p>Pomidor 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		
	<p>E: 2570.93 kcal; B: 97.32 g; T: 114.13 g; Kw. tł. nasy.: 41.33 g; W: 305.88 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 39.21 g; Sól: 11.23 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: 2338.72 kcal; B: 89.21 g; T: 82.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 323.34 g; W tym cukry: 90.96 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 8.69 g;</p>	<p>E: 2485.86 kcal; B: 118.00 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 337.58 g; W tym cukry: 119.08 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 7.95 g;</p>	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-09 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>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>) 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>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>) 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>) 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>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/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>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, 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>) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 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>) Dynia z wody 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Banan 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 30 ml (<u>GLU PSZ</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Dynia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) 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 ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 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 (_ <u>może zawierać: MLE, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, 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	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 (_ <u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Twarożek 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ <u>może zawierać: MLE, 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	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2226.49 kcal; B: 113.35 g; T: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 273.19 g; W tym cukry: 76.09 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 9.14 g;	E: 2433.35 kcal; B: 131.27 g; T: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 43.33 g; W: 284.36 g; W tym cukry: 45.83 g; Bł.: 50.72 g; Sól: 11.63 g;	E: 2335.26 kcal; B: 118.30 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 312.16 g; W tym cukry: 103.88 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 7.28 g;	E: 2591.57 kcal; B: 136.20 g; T: 70.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 368.84 g; W tym cukry: 135.58 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 6.89 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-10 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ.</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 Sałata 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>GLUPSZ.</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 Sałata zielona 5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</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 50 g Dynia z wody 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki 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 Sałata 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g</p>		<p>Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<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 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>GLU PSZ, 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 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>) Pasztet z soczewicy * 100 g (<u>JAJ.</u>) Placki ziemniaczane 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 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>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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 Sałata 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g</p>	<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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata 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>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata 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: 2571.74 kcal; B: 123.15 g; T: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 341.57 g; W tym cukry: 61.27 g; Bł.: 48.92 g; Sól: 13.60 g;</p>	<p>E: 2313.47 kcal; B: 96.21 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.98 g; W: 333.70 g; W tym cukry: 89.35 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 9.64 g;</p>	<p>E: 2678.26 kcal; B: 112.41 g; T: 77.91 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 392.29 g; W tym cukry: 135.39 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 9.13 g;</p>	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) 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 sałat 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>) 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 sałat 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Schab gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) 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 sałat 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u>) Gołąbki z ryżem i wieprzowiną 200 g (<u>JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) 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 Mus z jabłek () z/c 150 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</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 Jabłko 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>)
	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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Sałata 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) 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 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt 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 (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata 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 ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 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>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałata zielona 5 g
		E: 2651.01 kcal; B: 102.90 g; T: 97.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.57 g; W: 360.11 g; W tym cukry: 71.52 g; Bł.: 43.71 g; Sól: 10.40 g;	E: 2459.27 kcal; B: 104.90 g; T: 89.69 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; W: 331.97 g; W tym cukry: 45.99 g; Bł.: 58.78 g; Sól: 12.55 g;	E: 2369.87 kcal; B: 92.29 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 371.26 g; W tym cukry: 72.85 g; Bł.: 36.37 g; Sól: 7.47 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 Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-12 piątek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne 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>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Słupki z marchewki () 100g Pomidor 100g Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Pomidor 50g Marchew gotowana z olejem* 50g Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50g Pomidor b/skórki 50g Marchew gotowana z olejem* 50g Sałata zielona 5g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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 30g Sałata zielona 5g</p>		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE,</u>)</p>
Obiad	<p>Krem z dyni z grzankami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150g</p>	<p>Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150g</p>	<p>Krem z dyni z grzankami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150g</p>	
	<p>Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		<p>Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>	
Kolaćca	<p>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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Rzodkiew biała 50g Pomidorki koktajlowe 50g Mix sałat 5g 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>) 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 100g Rzodkiew biała 100g Mix sałat 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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 z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150g Pomidor 50g Mix sałat 5g Herbata czarna granulowana z/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>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150g Pomidor b/skórki 50g Mix sałat 5g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>) Pomidor 30g Sałata zielona 5g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>
PN	<p>E: 2181.90 kcal; B: 95.23 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 304.60 g; W tym cukry: 90.96 g; Bł.: 37.26 g; Sól: 6.75 g;</p>	<p>E: 2318.05 kcal; B: 124.93 g; T: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 298.66 g; W tym cukry: 62.06 g; Bł.: 55.42 g; Sól: 11.50 g;</p>	<p>E: 2383.37 kcal; B: 101.32 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.71 g; W: 339.96 g; W tym cukry: 117.85 g; Bł.: 32.83 g; Sól: 8.44 g;</p>	<p>E: 2822.78 kcal; B: 123.61 g; T: 87.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.08 g; W: 397.29 g; W tym cukry: 169.08 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 7.83 g;</p>

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Serek wiejski ziemisty 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Serek wiejski ziemisty 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>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u> .) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/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>może zawierać: MLE, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</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
2024-01-13 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 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>GLU PSZ, 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 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>GLU PSZ</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/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 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>)
2024-01-13 sobota	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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Kluski leniwe z serem* 150 g (<u>GLU PSZ, 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</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	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 Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 50 g (<u>SEL</u>) 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 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>GLU PSZ, GLU ŻYT</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: 2437.82 kcal; B: 104.71 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; W: 349.67 g; W tym cukry: 79.87 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 10.41 g;	E: 2516.47 kcal; B: 131.03 g; T: 86.31 g; Kw. tł. nasy.: 35.48 g; W: 330.77 g; W tym cukry: 53.82 g; Bł.: 56.09 g; Sól: 13.25 g;	E: 2313.19 kcal; B: 118.25 g; T: 72.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 308.37 g; W tym cukry: 86.41 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 7.12 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 Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	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,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Kakao z mlekiem 250 ml (MLE,) Majonez saszetka 12 ml 1 szt (JAJ, GOR,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 100 g Pomidor 100 g Rozszponka 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	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,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Rozszponka 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g (JAJ, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g (JAJ, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos ziołowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE,)		Kefir 2 % tł 200g 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) 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	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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) 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 (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Sałata zielona 5 g	
	E: 2975.31 kcal; B: 151.10 g; T: 121.11 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; W: 332.10 g; W tym cukry: 84.16 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 10.45 g;	E: 2667.74 kcal; B: 155.44 g; T: 115.64 g; Kw. tł. nasy.: 48.18 g; W: 272.06 g; W tym cukry: 58.89 g; Bł.: 44.30 g; Sól: 11.11 g;	E: 2823.06 kcal; B: 144.57 g; T: 108.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.45 g; W: 329.54 g; W tym cukry: 76.79 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 9.70 g;	E: 3021.88 kcal; B: 164.20 g; T: 110.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.94 g; W: 362.84 g; W tym cukry: 95.91 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 9.04 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,