

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Dynia z wody 150 g Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynia z wody 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 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 Schab gotowany 50 g Buraczki z jabłkiem b/c 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy 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>) Słupki marchewki 30 g Salata zielona 5 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2479.10 kcal; B: 107.52 g; T: 92.20 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 320.07 g; W tym cukry: 83.22 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 8.75 g;	E: 2529.63 kcal; B: 127.15 g; T: 99.92 g; Kw. tł. nasy.: 44.55 g; W: 304.72 g; W tym cukry: 61.78 g; Bł.: 51.41 g; Sól: 11.07 g;	E: 2439.30 kcal; B: 111.38 g; T: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 329.68 g; W tym cukry: 98.63 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 8.05 g;	E: 2659.04 kcal; B: 134.07 g; T: 82.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 358.20 g; W tym cukry: 116.60 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 7.74 g;	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka świeża 70 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Słupki z marchwi 30 g Salata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g 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 Gruszka 150 g	Grochowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Gruszka 150 g	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g 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 Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Solferino (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 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>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2484.84 kcal; B: 108.67 g; T: 81.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; W: 349.24 g; W tym cukry: 119.89 g; Bł.: 36.16 g; Sól: 9.55 g;	E: 2632.80 kcal; B: 139.36 g; T: 101.26 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; W: 314.63 g; W tym cukry: 47.68 g; Bł.: 55.72 g; Sól: 12.89 g;	E: 2425.35 kcal; B: 107.09 g; T: 60.55 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 378.13 g; W tym cukry: 152.21 g; Bł.: 24.90 g; Sól: 7.10 g;	E: 2708.05 kcal; B: 137.21 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 385.16 g; W tym cukry: 138.83 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 7.35 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 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 40 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>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody 50 g (<u>SOJ, MLE</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
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Baton szynkowy z kurczątkami 30 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka b/c () 150 g (<u>GOR</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Grysikowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLUPSZ, JAJ</u>) Sos bazyliowy* 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynamis 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		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE</u>)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (<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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
		E: 2063.15 kcal; B: 102.00 g; T: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 308.89 g; W tym cukry: 77.11 g; Bł.: 31.24 g; Sól: 11.51 g;	E: 2225.13 kcal; B: 116.04 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; W: 316.50 g; W tym cukry: 53.66 g; Bł.: 48.96 g; Sól: 12.16 g;	E: 2264.47 kcal; B: 101.33 g; T: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 329.51 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 9.95 g;	E: 2633.34 kcal; B: 121.03 g; T: 67.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 396.49 g; W tym cukry: 149.77 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 10.13 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	<p>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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g 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 ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pasta z ciecierzycy z warzywami* 100 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Schab 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Słupki z marchewki () 30 g Salata zielona 5 g</p>		<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 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>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</p>
	Kolacja	<p>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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 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>) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Salata zielona 5 g</p>
	<p>E: 2285.06 kcal; B: 96.59 g; T: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 300.70 g; W tym cukry: 75.82 g; Bł.: 43.76 g; Sól: 9.40 g;</p>	<p>E: 2514.88 kcal; B: 113.53 g; T: 91.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; W: 328.35 g; W tym cukry: 53.94 g; Bł.: 62.67 g; Sól: 11.90 g;</p>	<p>E: 2280.79 kcal; B: 102.61 g; T: 81.88 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 294.79 g; W tym cukry: 81.71 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 7.72 g;</p>	<p>E: 2625.98 kcal; B: 118.32 g; T: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.17 g; W: 354.02 g; W tym cukry: 98.09 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 8.76 g;</p>	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-05 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 Rzepa biała 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</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 Jabłko pieczone 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>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	
	Obiad	Kalafiorkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</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 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Kalafiorkowa z ryżem * 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Ryżowa (bez mleka)* 300 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinaż gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Papryka konserwowa 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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 b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, 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>) Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2461.11 kcal; B: 119.72 g; T: 89.66 g; Kw. tł. nasy.: 33.25 g; W: 309.24 g; W tym cukry: 95.26 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 9.96 g;	E: 2356.79 kcal; B: 134.44 g; T: 88.67 g; Kw. tł. nasy.: 35.38 g; W: 278.31 g; W tym cukry: 56.08 g; Bł.: 48.78 g; Sól: 12.08 g;	E: 2364.26 kcal; B: 117.60 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 324.86 g; W tym cukry: 110.64 g; Bł.: 25.65 g; Sól: 8.52 g;	E: 2503.66 kcal; B: 113.30 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 383.83 g; W tym cukry: 139.36 g; Bł.: 24.11 g; Sól: 5.76 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLUPSZ, GLU ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE, ZYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Schab gotowany 50 g Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, ZYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szyńka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) 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>) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g</p>		<p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 150 g</p>	<p>Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JEĆZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jabłek () z/c 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>) Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szyńka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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>) Sałatka z ryżu brązowego, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szyńka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 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, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szyńka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ, ZYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Szyńka 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 ZYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szyńka 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</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>	
		<p>E: 2390.02 kcal; B: 90.14 g; T: 98.14 g; Kw. tł. nasy.: 36.21 g; W: 305.30 g; W tym cukry: 70.69 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 10.19 g;</p>	<p>E: 2622.25 kcal; B: 110.57 g; T: 111.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.42 g; W: 323.41 g; W tym cukry: 51.20 g; Bł.: 57.19 g; Sól: 12.19 g;</p>	<p>E: 2391.76 kcal; B: 95.03 g; T: 83.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W: 327.21 g; W tym cukry: 65.65 g; Bł.: 34.46 g; Sól: 8.01 g;</p>	<p>E: 2581.82 kcal; B: 104.35 g; T: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; W: 373.26 g; W tym cukry: 100.35 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 7.58 g;</p>

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa		
2024-01-07 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>) Majonez szaszetka 12 ml 1 szt (<u>JAJ, GOR, _</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE, _</u>) Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</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>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) 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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</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 Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)	
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE, _</u>)	
			Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dyńia z wody 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Obiad				
		PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
		Kolaćca	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>) Zapiekanek z ziemniaków i warzyw* 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, _</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Buraczki gotowane 50 g Pomidor 50 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 z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Buraczki gotowane 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/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 Salata zielona 5 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT, _</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE, _</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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 Salata zielona 5 g	
	E: 2664.40 kcal; B: 109.86 g; T: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; W: 344.62 g; W tym cukry: 66.58 g; Bł.: 35.39 g; Sól: 9.81 g;	E: 2286.30 kcal; B: 131.60 g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; W: 286.57 g; W tym cukry: 57.83 g; Bł.: 46.02 g; Sól: 9.53 g;	E: 2323.94 kcal; B: 119.60 g; T: 72.43 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 307.38 g; W tym cukry: 63.42 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 9.82 g;	E: 2614.03 kcal; B: 130.92 g; T: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 33.15 g; W: 359.46 g; W tym cukry: 107.79 g; Bł.: 26.69 g; Sól: 9.07 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,