

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod> **Jadłospisy za okres od dnia 2024-01-22 do dnia 2024-01-28 KUCHNIA WARSZAWA MIĘDZYLESIE**

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Hummus z ciecierzycy 100 g Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</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 ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Hummus z ciecierzycy 100 g Ogórek kiszony 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>GLU PSZ, 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Buraczki gotowane 50 g Sałata zielona 5 g 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>) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Buraczki gotowane 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g</p>		<p>Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>)</p>
	Obiad	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem (l) b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Zupa z soczewicy i ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Surówka z selera i jabłka z olejem (l) b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 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 (l) b/c 150 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>	<p>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>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos jarzynowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g</p>
	PD		<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>		<p>Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Rzodkiew biała 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 ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szyunkowa 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 Sałata 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 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>) Szyunkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Filet z kurczaka gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	PN	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Słupki z marchewki 30 g Sałata zielona 5 g</p>	<p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>
		<p>E: 2827.43 kcal; B: 113.14 g; T: 94.71 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 400.69 g; W tym cukry: 135.31 g; Bł.: 38.55 g; Sól: 9.94 g;</p>	<p>E: 2726.37 kcal; B: 119.17 g; T: 111.89 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; W: 332.97 g; W tym cukry: 54.01 g; Bł.: 60.74 g; Sól: 12.64 g;</p>	<p>E: 2308.06 kcal; B: 93.47 g; T: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.91 g; W: 377.05 g; W tym cukry: 135.93 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 8.09 g;</p>	<p>E: 2622.34 kcal; B: 108.85 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 391.87 g; W tym cukry: 129.65 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 7.64 g;</p>

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-23 wtorek	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>) Serek Fromage 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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 ŻYT</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Salata zielona 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 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>) Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 10 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Brokułowa z ziemniakami* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 150 g (<u>JAJ, GOR</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ</u>) Buraczki gotowane 150 g Dynia z wody 150 g 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 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 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 gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (<u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidor 30 g Salata zielona 10 g	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g
		E: 2598.40 kcal; B: 109.62 g; T: 99.95 g; Kw. tł. nasy.: 52.35 g; W: 329.14 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 8.08 g;	E: 2482.93 kcal; B: 126.51 g; T: 87.89 g; Kw. tł. nasy.: 36.29 g; W: 319.67 g; W tym cukry: 64.62 g; Bł.: 51.64 g; Sól: 9.84 g;	E: 2297.26 kcal; B: 116.76 g; T: 62.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.21 g; W: 326.69 g; W tym cukry: 85.96 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 7.86 g;	E: 2648.40 kcal; B: 138.49 g; T: 72.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; W: 369.54 g; W tym cukry: 112.98 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 8.82 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 100 g Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 100 g Rzepa biała 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Schab gotowany 50 g 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser żółty 30 g (MLE,) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 130 g (MLE, S02,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Pieczarkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 150 g (MLE, S02,) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Jarzynowa z makaronem (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE,)		Koktajl truskawkowy* 200 ml (MLE,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) 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,) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL,) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ,) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Baton szynkowy z kurczą 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Słupki z marchewki () 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2149.07 kcal; B: 92.36 g; T: 60.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 322.27 g; W tym cukry: 88.65 g; Bł.: 34.47 g; Sól: 8.45 g;	E: 2326.46 kcal; B: 109.24 g; T: 82.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; W: 313.90 g; W tym cukry: 56.83 g; Bł.: 52.59 g; Sól: 11.45 g;	E: 2260.81 kcal; B: 92.77 g; T: 64.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 339.95 g; W tym cukry: 101.56 g; Bł.: 30.27 g; Sól: 7.72 g;	E: 2528.74 kcal; B: 114.51 g; T: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.86 g; W: 385.32 g; W tym cukry: 130.81 g; Bł.: 29.81 g; Sól: 7.41 g;	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Papryka konserwowa 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Rukola 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Rukola 5 g	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Dyń z wody 50 g Rukola 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Dyń z wody 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dod.wody w osł.niejad 30 g Rzodkiew biała 30 g Sałata zielona 10 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Barszcz biały z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Schab gotowany 100 g Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JEĆZ.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Ziemniaczana *(bez mleka) 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JEĆZ.) Sos pomidorowy 30 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Płatki owsiane 15 g (GLU OW.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Ser żółty 50 g Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Schab gotowany 50 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor b/skórki 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 10 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Sałata zielona 5 g
		E: 2678.46 kcal; B: 105.43 g; T: 99.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 360.44 g; W tym cukry: 87.28 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 10.90 g;	E: 2488.37 kcal; B: 132.63 g; T: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 41.72 g; W: 299.02 g; W tym cukry: 39.99 g; Bł.: 46.58 g; Sól: 13.33 g;	E: 2528.33 kcal; B: 112.03 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.72 g; W: 371.02 g; W tym cukry: 98.08 g; Bł.: 34.73 g; Sól: 7.47 g;	E: 2805.17 kcal; B: 126.59 g; T: 82.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 407.25 g; W tym cukry: 100.03 g; Bł.: 35.73 g; Sól: 7.87 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/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>) Pasta z białek z natką pietruszki 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Mix 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Biskopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 30 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 150 g	
	PD		Kefir 2 % tł200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł200g 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>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Papryka świeża 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>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 Sałata zielona 5 g	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
		E: 2172.21 kcal; B: 106.31 g; T: 70.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.69 g; W: 292.29 g; W tym cukry: 88.82 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 7.63 g;	E: 2291.22 kcal; B: 129.39 g; T: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 276.91 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 47.90 g; Sól: 11.98 g;	E: 2190.80 kcal; B: 105.77 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 292.81 g; W tym cukry: 90.38 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 7.18 g;	E: 2488.72 kcal; B: 123.49 g; T: 82.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.31 g; W: 328.82 g; W tym cukry: 124.81 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.15 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Plątki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Twarożek z ziołami 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Buraczki gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 300 ml (SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Marchewka gotowana z olejem* 150 g Buraczki gotowane 150 g Buraczki gotowane 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.) Plątki owsiane 15 g (GLU OW.)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłące jadalnej - na ciepło 100 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy * 100 g (JAJ.) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szyunka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Papryka świeża 30 g Sałata zielona 5 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
		E: 2933.90 kcal; B: 113.68 g; T: 120.12 g; Kw. tł. nasy.: 50.16 g; W: 369.12 g; W tym cukry: 98.51 g; Bł.: 41.29 g; Sól: 10.89 g;	E: 2711.76 kcal; B: 129.41 g; T: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; W: 343.72 g; W tym cukry: 57.56 g; Bł.: 56.25 g; Sól: 11.78 g;	E: 2364.05 kcal; B: 101.42 g; T: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 364.54 g; W tym cukry: 115.11 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 7.94 g;	E: 2566.06 kcal; B: 109.86 g; T: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 395.74 g; W tym cukry: 137.82 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 7.44 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-28 niedziela	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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Hummus z ciecierzycy 100 g (<u>MLE.</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 ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa wieprzowego () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 5 g Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g Salata zielona 5 g	Galaretka o smaku truskawkowym 200 g	
	Obiad	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 150 g Dynia z wody 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Rosół z makaronem * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynia z wody 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Dynia z wody 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek () z/c 100 g
	PD		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Knedle z truskawkami * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki () 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Rzodkiew biała 30 g Salata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Salata zielona 5 g
		E: 2698.55 kcal; B: 117.62 g; T: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 36.19 g; W: 360.68 g; W tym cukry: 75.65 g; Bt.: 33.93 g; Sól: 10.12 g;	E: 2514.55 kcal; B: 138.37 g; T: 97.58 g; Kw. tł. nasy.: 41.25 g; W: 288.57 g; W tym cukry: 62.50 g; Bt.: 49.72 g; Sól: 10.06 g;	E: 2656.70 kcal; B: 141.29 g; T: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 37.03 g; W: 315.12 g; W tym cukry: 67.41 g; Bt.: 28.52 g; Sól: 9.81 g;	E: 2887.98 kcal; B: 150.50 g; T: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 38.99 g; W: 359.25 g; W tym cukry: 68.24 g; Bt.: 27.40 g; Sól: 8.98 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,