

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Schab gotowany 50 g Ogórek kiszony 100 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 5g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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,) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g Dynia z wody 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szyunka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 5g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g</p>		<p>Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE,)</p>
	Obiad	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Barszcz ukraiński z ziemniakami* 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE,) Mus z jabłek prażonych 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka) * 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 150 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos majerankowy * 30 ml (GLU PSZ, SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Dynia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml</p>
	PD		<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,) Płatki owsiane 15 g (GLU OW,)</p>		<p>Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE,)</p>
	Kolacja	<p>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,) Ser żółty 50 g (MLE,) Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, 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 rozdrobniona 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>	<p>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,) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>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,) Schab gotowany 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL,) Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>
PN	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>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,) Słupki z marchewki () 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	
	<p>E: 2193.02 kcal; B: 89.72 g; T: 62.32 g; Kw. tł. nasy.: 34.11 g; W: 338.74 g; W tym cukry: 121.87 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 8.94 g;</p>	<p>E: 2548.26 kcal; B: 127.64 g; T: 97.91 g; Kw. tł. nasy.: 42.67 g; W: 314.33 g; W tym cukry: 49.41 g; Bł.: 55.20 g; Sól: 12.19 g;</p>	<p>E: 2238.71 kcal; B: 92.72 g; T: 51.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 365.13 g; W tym cukry: 140.59 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 7.17 g;</p>	<p>E: 2624.44 kcal; B: 111.21 g; T: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 392.35 g; W tym cukry: 150.86 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 7.55 g;</p>	

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-16 wtorek	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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Rzepa biała 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>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Rzepa biała 100 g</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 g</p> <p>Salata zielona 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>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 50 g</p> <p>Pomidor b/skórki 50 g</p> <p>Dynia z wody 50 g</p> <p>Salata zielona 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 na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>		<p>Chrupki kukurydziane 20 g</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z zacierką 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.)</p> <p>Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Marchew z groszkiem* 150 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Jabłko 150 g</p>	<p>Jarzynowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, JAJ, SEL.)</p> <p>Filet z kurczaka gotowany 100 g</p> <p>Sos pietruszkowy* 30 ml (GLU PSZ, MLE.)</p> <p>Marchew gotowana z olejem* 150 g</p> <p>Buraczki gotowane 150 g</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 150 g</p> <p>Jabłko pieczone 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	
	PD		<p>Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (MLE.)</p>		<p>Koktajl truskawkowy* 200 ml (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>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> <p>Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłócce jadalnej - na ciepło 80 g</p> <p>Ketchup 15g saszetka 1 szt</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>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> <p>Twarożek 100 g (MLE.)</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>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> <p>Twarożek 100 g (MLE.)</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</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>Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.)</p> <p>Twarożek 100 g (MLE.)</p> <p>Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml</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>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		
		<p>E: 2482.22 kcal; B: 97.37 g; T: 103.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.98 g; W: 308.84 g; W tym cukry: 79.36 g; Bł.: 38.92 g; Sól: 9.89 g;</p>	<p>E: 2352.14 kcal; B: 124.59 g; T: 88.80 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; W: 290.15 g; W tym cukry: 66.80 g; Bł.: 52.17 g; Sól: 9.81 g;</p>	<p>E: 2157.24 kcal; B: 108.31 g; T: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 313.41 g; W tym cukry: 107.19 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 7.67 g;</p>	<p>E: 2385.22 kcal; B: 127.61 g; T: 56.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 352.36 g; W tym cukry: 127.74 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.19 g;</p>

		W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa
2024-01-17 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 100 g Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ.) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Biszkopty 30 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c() 150 g Cukinia pieczona z olejem* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi z olejem b/c() 130 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.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy* 30 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ.) Cukinia pieczona z olejem* 150 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) 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 ZYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ZYT.) 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.) Pomidor 100 g Rzodkiew biała 100 g Mix sałat 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.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 100 g (RYB, SEL.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 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.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix sałat 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR.) Sałata zielona 5 g
		E: 2698.54 kcal; B: 109.91 g; T: 81.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 396.85 g; W tym cukry: 93.99 g; Bł.: 40.22 g; Sól: 11.02 g;	E: 2502.66 kcal; B: 119.08 g; T: 87.33 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 331.03 g; W tym cukry: 49.78 g; Bł.: 49.10 g; Sól: 12.56 g;	E: 2599.39 kcal; B: 106.81 g; T: 73.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 391.09 g; W tym cukry: 85.99 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 9.61 g;	E: 2706.50 kcal; B: 108.03 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 412.71 g; W tym cukry: 102.72 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 8.80 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</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>) Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Pasta z fasoli 100 g Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 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>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 20 g
2024-01-18 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek prażonych 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Brokuł gotowany* 150 g Surówka z rzodkwi i jabłka () z olejem b/c 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jabłko 150 g	Szpinakowa z ziemniakami *(bez mleka) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sos pomidorowy 30 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL,</u>) Dyńia z wody 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek prażonych 150 g	
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ,</u>)
2024-01-18 czwartek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 100 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Pomidor 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 na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Miód (25g) 1 szt Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Pomidor b/skórki 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)	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>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g Salata zielona 5 g	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL,</u>)
		E: 2680.73 kcal; B: 124.84 g; T: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; W: 365.31 g; W tym cukry: 116.51 g; Bł.: 41.05 g; Sól: 11.16 g;	E: 2746.02 kcal; B: 138.47 g; T: 106.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.29 g; W: 335.90 g; W tym cukry: 53.51 g; Bł.: 61.52 g; Sól: 12.34 g;	E: 2529.76 kcal; B: 112.04 g; T: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 371.07 g; W tym cukry: 143.70 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 8.51 g;	E: 2697.34 kcal; B: 117.59 g; T: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 409.56 g; W tym cukry: 152.87 g; Bł.: 24.61 g; Sól: 8.33 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-19 piątek	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>) Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 100 g Pomidor 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata 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>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 50 g Marchew gotowana z olejem* 50 g Sałata 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g		Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 150 g	Krupnik jęczmienny z ziemniakami* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ,</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 150 g	
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW,</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Rzodkiew biała rozdrobniona 50 g Roszponka 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 koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 100 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Roszponka 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 jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor 50 g Roszponka 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>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Pomidor b/skórki 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Sałata zielona 5 g	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>) Pomidor 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Sałata zielona 5 g
	E: 2341.19 kcal; B: 109.93 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 327.42 g; W tym cukry: 89.78 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 8.98 g;	E: 2348.08 kcal; B: 126.32 g; T: 81.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.45 g; W: 304.63 g; W tym cukry: 54.05 g; Bł.: 52.85 g; Sól: 10.74 g;	E: 2436.91 kcal; B: 113.51 g; T: 72.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.94 g; W: 346.19 g; W tym cukry: 103.31 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 8.14 g;	E: 2569.30 kcal; B: 127.88 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 375.31 g; W tym cukry: 103.95 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 7.12 g;	

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) 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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 50 g (MLE) Rzodkiew biała 100 g Pomidor 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) 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) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Miód (25g) 1 szt Pomidor b/skórki 50 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 50 g (SEL) Salata zielona 5 g 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) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (SOJ) Papryka świeża 30 g Salata zielona 5 g		Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 150 g (SEL) Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 150 g	Koperkowa z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g (SEL) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 150 g (SEL) Buraczki gotowane 150 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (bez mleka)* 300 ml (GLU PSZ, SEL) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL) Buraczki gotowane 150 g Marchew gotowana z olejem* 150 g Ryż na sypko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z jablek () z/c 150 g	
		PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)		Kefir 2 % tł 200g 1 szt (MLE)
2024-01-20 sobota	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) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salatka z makaronu pełnoziarnistego z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 100 g Ogórek kiszony 100 g Mix салат 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) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Dynia z wody 50 g Pomidor 50 g Mix салат 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) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR) Dynia z wody 50 g Pomidor b/skórki 50 g Mix салат 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 30 g Salata zielona 5 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
		E: 2347.44 kcal; B: 87.92 g; T: 77.47 g; Kw. tł. nasy.: 36.44 g; W: 343.53 g; W tym cukry: 85.73 g; Bł.: 38.29 g; Sól: 10.16 g;	E: 2472.73 kcal; B: 100.94 g; T: 91.22 g; Kw. tł. nasy.: 40.47 g; W: 336.10 g; W tym cukry: 66.83 g; Bł.: 60.85 g; Sól: 13.31 g;	E: 2388.82 kcal; B: 86.62 g; T: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 380.22 g; W tym cukry: 79.27 g; Bł.: 31.90 g; Sól: 8.11 g;	E: 2741.18 kcal; B: 99.93 g; T: 72.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.27 g; W: 435.94 g; W tym cukry: 119.53 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 8.59 g;

	W-wa- MIĘ Podstawowa/Ogólna	W-wa- MIĘ Cukrzycowa	W-wa- MIĘ Łatwo strawna	W-wa- MIĘ Wrzodowa	
2024-01-21 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Rzepa biała 50 g Sałata zielona 5 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU 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>) Rzepa biała 100 g Pomidor 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>) 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 Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, 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>) Schab gotowany 50 g Pomidor b/skórki 50 g Cukinia pieczona z olejem * 50 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Babka piaskowa 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE.</u>)
		II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
2024-01-21 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomarańcza 150 g	Pomidorowa z zacierką * 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką (bez mleka)* 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Brzoskwinie w syropie 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Płatki owsiane 15 g (<u>GLU OW.</u>)		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-01-21 niedziela	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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko 150 g Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka świeża 100 g Pomidor 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Jabłko pieczone 150 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 (<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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2457.71 kcal; B: 105.25 g; T: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 335.17 g; W tym cukry: 109.09 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 8.59 g;	E: 2299.22 kcal; B: 130.45 g; T: 72.34 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 307.49 g; W tym cukry: 49.60 g; Bł.: 50.76 g; Sól: 11.13 g;	E: 2327.26 kcal; B: 108.44 g; T: 74.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.33 g; W: 317.74 g; W tym cukry: 103.25 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 7.79 g;	E: 2651.85 kcal; B: 134.32 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 360.48 g; W tym cukry: 128.95 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 7.52 g;

<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,