

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g		Brokułowa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 120 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g		Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 30 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	PN		Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt	
		E: 2175.24 kcal; B: 64.76 g; T: 67.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 108.88 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 8.14 g;	E: 2531.30 kcal; B: 107.18 g; T: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 374.45 g; W tym cukry: 120.59 g; Bł.: 30.41 g; Sól: 8.08 g;	E: 2210.47 kcal; B: 80.22 g; T: 55.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 363.59 g; W tym cukry: 117.94 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 6.75 g;	E: 1902.62 kcal; B: 76.63 g; T: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 263.53 g; W tym cukry: 49.27 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 7.81 g;	E: 1910.67 kcal; B: 73.95 g; T: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 292.54 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 35.94 g; Sól: 6.73 g;	E: 2265.30 kcal; B: 80.25 g; T: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 363.62 g; W tym cukry: 117.95 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.73 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna				
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )			
		Obiad	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron pelnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia z wody 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	
			PD	Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt				
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE.</b> )	
				PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Chalka 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
					E: 2378.26 kcal; B: 105.04 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 334.80 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 24.86 g; Sól: 6.43 g;	E: 2778.65 kcal; B: 136.54 g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 395.25 g; W tym cukry: 74.91 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 6.57 g;	E: 2249.16 kcal; B: 104.19 g; T: 46.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 361.93 g; W tym cukry: 74.13 g; Bł.: 18.90 g; Sól: 5.81 g;	E: 2014.77 kcal; B: 100.00 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 278.90 g; W tym cukry: 52.99 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 5.85 g;	E: 1868.59 kcal; B: 92.57 g; T: 46.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 281.74 g; W tym cukry: 49.59 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 6.19 g;	E: 2280.23 kcal; B: 102.50 g; T: 54.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 352.04 g; W tym cukry: 71.04 g; Bł.: 16.83 g; Sól: 5.52 g;	E: 2457.49 kcal; B: 112.03 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 366.93 g; W tym cukry: 74.29 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 5.37 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Nisko tłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.nisko tłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-07 środa	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 20 g	
	<b>Obiad</b>	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR.</b> )	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR.</b> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Cwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałatka szwedzka z olejem 100 g ( <b>GOR.</b> )	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g	Grycikowa () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g
	<b>PD</b>	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	<b>Kolaćca</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )
<b>PN</b>	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )							
	E: 2262.96 kcal; B: 84.12 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 336.09 g; W tym cukry: 84.77 g; Bł.: 31.38 g; Sól: 9.58 g;	E: 2415.61 kcal; B: 112.01 g; T: 54.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 380.61 g; W tym cukry: 120.34 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 6.25 g;	E: 2122.73 kcal; B: 95.11 g; T: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; W: 341.39 g; W tym cukry: 95.26 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 5.77 g;	E: 2137.09 kcal; B: 91.02 g; T: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 317.79 g; W tym cukry: 73.40 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 8.66 g;	E: 1921.35 kcal; B: 89.89 g; T: 49.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 293.52 g; W tym cukry: 73.40 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 6.20 g;	E: 2123.06 kcal; B: 95.14 g; T: 47.11 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; W: 341.45 g; W tym cukry: 95.27 g; Bł.: 25.00 g; Sól: 5.77 g;	E: 2052.38 kcal; B: 94.92 g; T: 46.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 324.08 g; W tym cukry: 80.99 g; Bł.: 22.38 g; Sól: 5.76 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna			
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR</b> ) Salata zielona 20 g		
		Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <b>SEL</b> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	
			PD	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )				
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 70 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g ( <b>SOJ</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Pomidor 50 g
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )	
				E: 2262.07 kcal; B: 81.54 g; T: 72.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 341.93 g; W tym cukry: 61.87 g; Bł.: 31.20 g; Sól: 7.25 g;	E: 2810.72 kcal; B: 120.49 g; T: 83.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 420.89 g; W tym cukry: 74.95 g; Bł.: 27.20 g; Sól: 8.26 g;	E: 2433.95 kcal; B: 94.09 g; T: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 379.38 g; W tym cukry: 71.52 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 6.33 g;	E: 2129.71 kcal; B: 88.93 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 311.24 g; W tym cukry: 33.71 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 6.88 g;	E: 2106.94 kcal; B: 88.42 g; T: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.38 g; W: 309.75 g; W tym cukry: 32.47 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 6.85 g;	E: 2433.95 kcal; B: 94.09 g; T: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 379.38 g; W tym cukry: 71.52 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 6.33 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-09 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Pomarańcza 250g 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	Krem z dyni () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Krem z dyni () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Krem z dyni () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Krem z dyni () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Krem z dyni () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	
	<b>PD</b>	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <b>JAJ, MLE</b> )
	<b>PN</b>	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2235.78 kcal; B: 82.37 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 347.31 g; W tym cukry: 88.59 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 6.16 g;	E: 2631.85 kcal; B: 114.36 g; T: 73.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 388.72 g; W tym cukry: 80.44 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 7.83 g;	E: 2337.11 kcal; B: 94.68 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 366.01 g; W tym cukry: 90.81 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 5.93 g;	E: 2120.40 kcal; B: 93.54 g; T: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 308.73 g; W tym cukry: 41.40 g; Bł.: 37.95 g; Sól: 7.59 g;	E: 2162.05 kcal; B: 95.05 g; T: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.29 g; W: 306.69 g; W tym cukry: 38.62 g; Bł.: 38.58 g; Sól: 7.82 g;	E: 2319.06 kcal; B: 98.42 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 356.28 g; W tym cukry: 79.72 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 6.69 g;	E: 2337.44 kcal; B: 94.71 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 366.07 g; W tym cukry: 90.82 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 5.93 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna			
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g			
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
			PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml				
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	
				PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
					E: 2260.90 kcal; B: 89.91 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 338.07 g; W tym cukry: 76.42 g; Bł.: 33.64 g; Sól: 8.41 g;	E: 2488.17 kcal; B: 108.86 g; T: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 376.70 g; W tym cukry: 110.19 g; Bł.: 28.74 g; Sól: 7.28 g;	E: 2201.11 kcal; B: 89.48 g; T: 49.17 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 365.38 g; W tym cukry: 105.89 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 5.61 g;	E: 1977.06 kcal; B: 83.28 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 291.27 g; W tym cukry: 55.97 g; Bł.: 35.10 g; Sól: 7.90 g;	E: 1858.92 kcal; B: 83.57 g; T: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 287.04 g; W tym cukry: 61.76 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 6.58 g;	E: 2241.43 kcal; B: 89.26 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 354.96 g; W tym cukry: 96.96 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 5.61 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgielniskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salami kiełbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzejawająca, wędzona. 30 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g ( <u>SEZ.</u> ) Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Hummus 30 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 50 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> )
	PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	E: 2426.06 kcal; B: 103.92 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.24 g; W: 327.08 g; W tym cukry: 94.33 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.68 g;	E: 2647.25 kcal; B: 140.28 g; T: 74.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 364.85 g; W tym cukry: 103.86 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 6.89 g;	E: 2520.08 kcal; B: 128.31 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 359.03 g; W tym cukry: 101.51 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 5.98 g;	E: 2059.54 kcal; B: 107.67 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 255.35 g; W tym cukry: 34.56 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 6.95 g;	E: 2164.40 kcal; B: 112.77 g; T: 68.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 286.10 g; W tym cukry: 61.31 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 6.47 g;	E: 2463.14 kcal; B: 122.32 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 358.09 g; W tym cukry: 101.18 g; Bł.: 23.25 g; Sól: 5.93 g;	E: 2465.58 kcal; B: 119.56 g; T: 67.76 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 354.83 g; W tym cukry: 101.51 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 6.12 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-12, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Makaron na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</b> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <b>SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Pulpet wieprzowy 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE</b> )	
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt							
	E: 2235.98 kcal; B: 80.37 g; T: 78.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 316.07 g; W tym cukry: 85.03 g; Bł.: 31.34 g; Sól: 7.55 g;	E: 2680.42 kcal; B: 113.78 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 389.06 g; W tym cukry: 113.05 g; Bł.: 22.76 g; Sól: 7.05 g;	E: 2174.68 kcal; B: 85.81 g; T: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 21.67 g; W: 346.71 g; W tym cukry: 86.47 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 6.07 g;	E: 2131.50 kcal; B: 83.83 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.89 g; W: 297.15 g; W tym cukry: 64.11 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 7.00 g;	E: 2004.64 kcal; B: 86.06 g; T: 58.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 300.69 g; W tym cukry: 69.19 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 6.23 g;	E: 2325.98 kcal; B: 91.70 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 347.96 g; W tym cukry: 87.56 g; Bł.: 22.60 g; Sól: 5.58 g;	E: 2561.85 kcal; B: 91.37 g; T: 93.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 352.00 g; W tym cukry: 90.96 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 5.80 g;		

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )			jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 70 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	
PN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt		Banan 1szt. 1 szt			
	E: 2113.06 kcal; B: 78.21 g; T: 58.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 332.95 g; W tym cukry: 109.40 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 6.91 g;	E: 2393.49 kcal; B: 111.74 g; T: 51.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.71 g; W: 384.98 g; W tym cukry: 131.76 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 8.04 g;	E: 2194.65 kcal; B: 84.02 g; T: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 376.05 g; W tym cukry: 127.56 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 6.13 g;	E: 1828.10 kcal; B: 81.05 g; T: 59.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.32 g; W: 259.54 g; W tym cukry: 54.02 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 6.31 g;	E: 1881.24 kcal; B: 81.43 g; T: 50.11 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 292.81 g; W tym cukry: 80.05 g; Bł.: 33.38 g; Sól: 6.04 g;	E: 2132.14 kcal; B: 82.15 g; T: 45.84 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 361.12 g; W tym cukry: 111.29 g; Bł.: 24.88 g; Sól: 6.07 g;	E: 2131.22 kcal; B: 83.85 g; T: 46.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 358.42 g; W tym cukry: 111.87 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 6.09 g;		

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Hummus 30 g ( <b>SEZ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <b>RYB, SEL.</b> )
	PN	Drożdźówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Drożdźówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		
	E: 2179.71 kcal; B: 62.05 g; T: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 343.97 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 6.76 g;	E: 2377.47 kcal; B: 86.11 g; T: 60.77 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 383.33 g; W tym cukry: 94.35 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 4.96 g;	E: 2272.79 kcal; B: 81.99 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 16.68 g; W: 367.61 g; W tym cukry: 81.22 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 4.86 g;	E: 2220.15 kcal; B: 88.12 g; T: 67.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 336.19 g; W tym cukry: 66.81 g; Bł.: 43.19 g; Sól: 7.00 g;	E: 2170.82 kcal; B: 87.61 g; T: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 324.08 g; W tym cukry: 56.68 g; Bł.: 41.13 g; Sól: 7.01 g;	E: 2159.24 kcal; B: 78.55 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.89 g; W: 361.79 g; W tym cukry: 76.40 g; Bł.: 22.93 g; Sól: 4.09 g;	E: 2213.87 kcal; B: 79.60 g; T: 49.64 g; Kw. tł. nasy.: 15.91 g; W: 375.09 g; W tym cukry: 90.15 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 4.38 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Szynka z indykem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g ( <b>SOJ</b> ) Sałata zielona 20 g	
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> )
			PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Paszтет z fasoli () 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mandarynka 1 szt Ogórek kiszony 50 g	Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )
				PN	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Kiwi 1 szt 1 szt
	E: 2489.44 kcal; B: 83.72 g; T: 90.37 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 347.06 g; W tym cukry: 71.07 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 7.12 g;		E: 2802.77 kcal; B: 115.43 g; T: 81.46 g; Kw. tł. nasy.: 30.52 g; W: 417.01 g; W tym cukry: 116.55 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 5.47 g;	E: 2528.77 kcal; B: 97.52 g; T: 63.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 407.37 g; W tym cukry: 114.31 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 5.29 g;	E: 2157.37 kcal; B: 86.19 g; T: 75.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.94 g; W: 301.44 g; W tym cukry: 41.62 g; Bł.: 30.00 g; Sól: 6.55 g;	E: 2233.80 kcal; B: 91.48 g; T: 65.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 336.94 g; W tym cukry: 74.30 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 5.64 g;	E: 2596.09 kcal; B: 97.30 g; T: 75.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 396.95 g; W tym cukry: 105.38 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 5.29 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgiło.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Mandarynka 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JECZ.</b> ) Ryba pieczona (Miruna) 70 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <b>JAJ, MLE.</b> )		
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2100.36 kcal; B: 65.12 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 321.65 g; W tym cukry: 88.04 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 6.94 g;	E: 2294.75 kcal; B: 102.67 g; T: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 334.79 g; W tym cukry: 85.63 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 6.43 g;	E: 2102.94 kcal; B: 81.99 g; T: 47.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; W: 347.69 g; W tym cukry: 99.27 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 5.44 g;	E: 1916.81 kcal; B: 73.27 g; T: 64.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 275.46 g; W tym cukry: 60.30 g; Bł.: 32.62 g; Sól: 6.54 g;	E: 1775.68 kcal; B: 78.79 g; T: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 272.86 g; W tym cukry: 59.20 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 6.46 g;	E: 2173.92 kcal; B: 83.45 g; T: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 336.98 g; W tym cukry: 85.82 g; Bł.: 30.98 g; Sól: 6.13 g;	E: 2157.77 kcal; B: 82.02 g; T: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 347.72 g; W tym cukry: 99.28 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 5.42 g;		

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna					
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Tofu 60 g ( <b>SOJ.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g				
		Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki oprószone () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g		
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Pasta z soczewicy czerwonej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	
				PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )							
					E: 2080.14 kcal; B: 72.92 g; T: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.93 g; W: 324.13 g; W tym cukry: 77.98 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 6.80 g;	E: 2466.28 kcal; B: 103.46 g; T: 67.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 371.13 g; W tym cukry: 106.53 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 6.64 g;	E: 2256.27 kcal; B: 88.01 g; T: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; W: 357.53 g; W tym cukry: 96.34 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 5.70 g;	E: 1965.36 kcal; B: 85.06 g; T: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 294.21 g; W tym cukry: 66.85 g; Bł.: 37.30 g; Sól: 6.12 g;	E: 1945.24 kcal; B: 82.61 g; T: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 289.32 g; W tym cukry: 66.75 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 6.20 g;	E: 2248.59 kcal; B: 87.79 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 340.16 g; W tym cukry: 82.06 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 5.69 g;	E: 2248.59 kcal; B: 87.79 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 340.16 g; W tym cukry: 82.06 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 5.69 g;	E: 2248.59 kcal; B: 87.79 g; T: 63.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 340.16 g; W tym cukry: 82.06 g; Bł.: 21.39 g; Sól: 5.69 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-02-18 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa.wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Ryżowa () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	<b>PD</b>		Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	
	<b>PN</b>		Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )		Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	E: 2511.97 kcal; B: 112.67 g; T: 70.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 368.73 g; W tym cukry: 104.31 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 7.56 g;	E: 2767.82 kcal; B: 138.92 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 404.53 g; W tym cukry: 126.59 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 7.00 g;	E: 2421.80 kcal; B: 110.86 g; T: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 370.43 g; W tym cukry: 101.58 g; Bł.: 24.71 g; Sól: 5.99 g;	E: 2145.58 kcal; B: 111.48 g; T: 68.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 287.60 g; W tym cukry: 44.86 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 8.90 g;	E: 2149.02 kcal; B: 111.11 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 302.02 g; W tym cukry: 56.43 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 7.58 g;	E: 2446.74 kcal; B: 108.04 g; T: 64.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 367.35 g; W tym cukry: 98.59 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 5.95 g;	E: 2457.28 kcal; B: 107.46 g; T: 64.93 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 370.46 g; W tym cukry: 101.59 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 5.94 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,