

	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	
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M. 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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 (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 120 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g	
	PN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	E: 2093.76 kcal; B: 62.08 g; T: 71.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 314.52 g; W tym cukry: 69.90 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 8.32 g;	E: 2343.05 kcal; B: 94.48 g; T: 77.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 330.62 g; W tym cukry: 76.83 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 8.16 g;	E: 2076.29 kcal; B: 83.44 g; T: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.72 g; W: 322.06 g; W tym cukry: 71.50 g; Bł.: 27.14 g; Sól: 6.75 g;	E: 1822.31 kcal; B: 71.12 g; T: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 251.00 g; W tym cukry: 38.58 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 7.41 g;	E: 1751.49 kcal; B: 75.37 g; T: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 248.66 g; W tym cukry: 35.38 g; Bł.: 32.73 g; Sól: 6.68 g;	E: 2131.12 kcal; B: 83.47 g; T: 62.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 322.09 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 6.73 g;	E: 2366.50 kcal; B: 83.47 g; T: 89.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 322.09 g; W tym cukry: 71.51 g; Bł.: 27.17 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	
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bitka wieprzowa gotowana 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 0,5 szt (<u>GLU PSZ, 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>) Galaretki drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	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>) Galaretki drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Galaretki drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g	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>) Galaretki drobiowa z ud* 150 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>)	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE,</u>)	
		E: 2358.43 kcal; B: 105.70 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 324.24 g; W tym cukry: 55.79 g; Bł.: 23.75 g; Sól: 6.69 g;	E: 2784.88 kcal; B: 137.03 g; T: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; W: 389.44 g; W tym cukry: 69.35 g; Bł.: 20.62 g; Sól: 6.78 g;	E: 2139.27 kcal; B: 95.91 g; T: 41.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.95 g; W: 350.20 g; W tym cukry: 67.01 g; Bł.: 18.05 g; Sól: 6.70 g;	E: 2094.82 kcal; B: 103.53 g; T: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 272.72 g; W tym cukry: 27.43 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 6.40 g;	E: 1794.18 kcal; B: 87.73 g; T: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 266.55 g; W tym cukry: 28.03 g; Bł.: 28.69 g; Sól: 7.49 g;	E: 2218.09 kcal; B: 95.09 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 346.06 g; W tym cukry: 63.98 g; Bł.: 16.17 g; Sól: 6.16 g;	E: 2463.72 kcal; B: 112.51 g; T: 65.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.69 g; W: 361.13 g; W tym cukry: 68.73 g; Bł.: 19.74 g; Sól: 5.58 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	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<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>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	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>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</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>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</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>) Polędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt
	E: 2247.18 kcal; B: 76.39 g; T: 73.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 332.60 g; W tym cukry: 76.05 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 8.21 g;	E: 2656.43 kcal; B: 114.43 g; T: 60.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 426.45 g; W tym cukry: 140.02 g; Bł.: 25.17 g; Sól: 6.40 g;	E: 2309.05 kcal; B: 97.54 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.23 g; W: 387.27 g; W tym cukry: 114.93 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 5.94 g;	E: 2116.99 kcal; B: 83.30 g; T: 65.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 313.02 g; W tym cukry: 63.15 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 8.16 g;	E: 2107.67 kcal; B: 92.31 g; T: 48.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 339.39 g; W tym cukry: 93.08 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 6.37 g;	E: 2363.88 kcal; B: 97.57 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 387.30 g; W tym cukry: 114.94 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 5.92 g;	E: 2363.88 kcal; B: 97.57 g; T: 52.66 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 387.30 g; W tym cukry: 114.94 g; Bł.: 24.99 g; Sól: 5.92 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	
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Leczo z cukini z kielbasą 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g		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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	
	PN		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		E: 2276.57 kcal; B: 67.53 g; T: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 366.24 g; W tym cukry: 93.56 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 9.25 g;	E: 2784.11 kcal; B: 117.82 g; T: 88.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 404.26 g; W tym cukry: 72.43 g; Bł.: 23.32 g; Sól: 7.91 g;	E: 2268.74 kcal; B: 91.42 g; T: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 362.75 g; W tym cukry: 69.00 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 5.98 g;	E: 2163.11 kcal; B: 87.33 g; T: 75.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.88 g; W: 309.38 g; W tym cukry: 31.44 g; Bł.: 37.70 g; Sól: 6.89 g;	E: 1974.38 kcal; B: 84.83 g; T: 59.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 297.83 g; W tym cukry: 29.54 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 6.96 g;	E: 2398.34 kcal; B: 91.42 g; T: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 362.75 g; W tym cukry: 69.00 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 5.98 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	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Dżem 30 g Mandarynki 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Ogórek świeży 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 30 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Twarożek 30 g (MLE.)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Salaatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salaatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
	PD		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	E: 2234.57 kcal; B: 73.07 g; T: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.35 g; W: 351.06 g; W tym cukry: 84.67 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 6.10 g;	E: 2677.42 kcal; B: 113.96 g; T: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 396.54 g; W tym cukry: 78.42 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 7.63 g;	E: 2244.08 kcal; B: 82.79 g; T: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 371.17 g; W tym cukry: 86.40 g; Bł.: 25.35 g; Sól: 5.71 g;	E: 2086.01 kcal; B: 85.57 g; T: 64.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 303.03 g; W tym cukry: 27.62 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.57 g;	E: 2230.66 kcal; B: 91.48 g; T: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 325.91 g; W tym cukry: 21.21 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 8.43 g;	E: 2280.54 kcal; B: 86.52 g; T: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 361.41 g; W tym cukry: 75.31 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 6.45 g;	E: 2298.91 kcal; B: 82.82 g; T: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 371.20 g; W tym cukry: 86.41 g; Bł.: 25.38 g; Sól: 5.69 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalny węgłow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna				
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g			
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR,</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
			PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml					
			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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) 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 (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 30 g
				PN	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczynko chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g
					E: 2427.55 kcal; B: 98.23 g; T: 66.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W: 374.16 g; W tym cukry: 66.38 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 8.58 g;	E: 2527.22 kcal; B: 110.80 g; T: 69.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 375.15 g; W tym cukry: 86.32 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.26 g;	E: 2240.17 kcal; B: 91.42 g; T: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 363.83 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 5.59 g;	E: 2148.01 kcal; B: 91.85 g; T: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 299.41 g; W tym cukry: 48.53 g; Bł.: 36.30 g; Sól: 8.04 g;	E: 2001.32 kcal; B: 93.81 g; T: 57.32 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 295.06 g; W tym cukry: 49.11 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 7.19 g;	E: 2321.17 kcal; B: 91.42 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 363.83 g; W tym cukry: 82.03 g; Bł.: 25.14 g; Sól: 5.59 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	
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)
		Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Polędwica Sopotcka	Polędwica Sopotcka	Masło extra 82% 10 g (MLE.)
		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Polędwica Sopotcka	wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Polędwica Sopotcka	Polędwica Sopotcka
		Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 30 g (SOJ, SEL, GOR.)	Polędwica Sopotcka	Polędwica Sopotcka	Salata zielona 20 g	Hummus 30 g (SEZ.)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Salata zielona 20 g	Hummus 30 g (SEZ.)	Hummus 30 g (SEZ.)	Pomidorki koktajlowe 50 g	Pomidorki koktajlowe 50 g	Pomidorki koktajlowe 50 g	Pomidorki koktajlowe 50 g	Pomidorki koktajlowe 50 g	
Pomidorki koktajlowe 50 g	Pomidorki koktajlowe 50 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.)	
	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g	
PD	Udko pieczone 1 szt. 150 g	Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g	Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g	Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g	Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g	Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g	Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g	
	Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)	Brokuł gotowany* 100 g	Brokuł gotowany* 100 g	Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)	Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR.)	Brokuł gotowany* 100 g	Brokuł gotowany* 100 g	
Kolacja	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* b/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	Kompot owocowy* z/c 250 ml	
	Brokuł gotowany* 100 g	Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Brokuł gotowany* 100 g	Brokuł gotowany* 100 g	Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	
PN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	Bulka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)	
	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	
PN	Masło extra 82% 10 g (MLE.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.)	
	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE.)	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	Pomidor 50 g	
PN	Pomidor 50 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g	
	Salata lodowa 20 g	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	
PN	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kiwi 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	
	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
PN	E: 2595.46 kcal; B: 111.75 g; T: 88.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 351.78 g; W tym cukry: 103.12 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 7.86 g;	E: 2731.73 kcal; B: 147.27 g; T: 80.18 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 366.76 g; W tym cukry: 107.99 g; Bł.: 24.05 g; Sól: 6.68 g;	E: 2520.23 kcal; B: 128.32 g; T: 68.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.46 g; W: 359.06 g; W tym cukry: 101.53 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 5.98 g;	E: 2089.52 kcal; B: 105.91 g; T: 78.45 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 253.06 g; W tym cukry: 38.69 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 6.88 g;	E: 2194.05 kcal; B: 119.73 g; T: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 287.98 g; W tym cukry: 65.43 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 6.28 g;	E: 2518.12 kcal; B: 122.36 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 358.15 g; W tym cukry: 101.21 g; Bł.: 23.29 g; Sól: 5.91 g;	E: 2575.06 kcal; B: 128.35 g; T: 74.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 359.09 g; W tym cukry: 101.54 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 5.96 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	
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziolowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 400 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolaça	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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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>) Szynka Konserwowa drobiowa z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 30 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Mix salat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	E: 2278.39 kcal; B: 65.71 g; T: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 372.53 g; W tym cukry: 121.85 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 6.79 g;	E: 2717.18 kcal; B: 88.70 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 457.59 g; W tym cukry: 163.93 g; Bł.: 20.14 g; Sól: 6.55 g;	E: 2258.91 kcal; B: 71.68 g; T: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 405.66 g; W tym cukry: 132.57 g; Bł.: 18.31 g; Sól: 5.77 g;	E: 2150.25 kcal; B: 88.22 g; T: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 316.75 g; W tym cukry: 51.26 g; Bł.: 34.01 g; Sól: 8.08 g;	E: 2232.47 kcal; B: 91.42 g; T: 59.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.24 g; W: 351.46 g; W tym cukry: 82.38 g; Bł.: 32.88 g; Sól: 7.49 g;	E: 2391.77 kcal; B: 74.86 g; T: 58.99 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 403.91 g; W tym cukry: 129.25 g; Bł.: 18.80 g; Sól: 4.96 g;	E: 2558.35 kcal; B: 78.26 g; T: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 435.14 g; W tym cukry: 143.79 g; Bł.: 20.55 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.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 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>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 250 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)			jogurt naturalny 100g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 70 g (<u>SOJ, SEL.</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>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) 1 warożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g	Szynka z pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL.</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>) Pomidor 50 g Dżem 30 g Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2145.69 kcal; B: 80.34 g; T: 66.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 317.28 g; W tym cukry: 57.36 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 7.01 g;	E: 2426.12 kcal; B: 113.86 g; T: 59.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.43 g; W: 369.31 g; W tym cukry: 79.72 g; Bł.: 26.83 g; Sól: 8.15 g;	E: 2089.04 kcal; B: 84.73 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 345.47 g; W tym cukry: 75.29 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 6.12 g;	E: 2001.93 kcal; B: 84.39 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.16 g; W: 278.64 g; W tym cukry: 32.37 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 6.41 g;	E: 1775.63 kcal; B: 82.14 g; T: 49.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 262.23 g; W tym cukry: 27.78 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 6.03 g;	E: 2235.45 kcal; B: 84.49 g; T: 54.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.31 g; W: 362.82 g; W tym cukry: 73.53 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.18 g;	E: 2234.53 kcal; B: 86.19 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; W: 360.12 g; W tym cukry: 74.11 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 6.20 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	
2023-11-22 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Sos jarzynowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml			
	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>)
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2395.23 kcal; B: 84.75 g; T: 87.28 g; Kw. tł. nasy.: 32.35 g; W: 332.52 g; W tym cukry: 61.82 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 8.66 g;	E: 2669.85 kcal; B: 121.17 g; T: 75.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 388.56 g; W tym cukry: 74.10 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 6.63 g;	E: 2385.98 kcal; B: 104.50 g; T: 58.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 372.80 g; W tym cukry: 69.81 g; Bł.: 23.32 g; Sól: 6.29 g;	E: 2196.21 kcal; B: 94.90 g; T: 69.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 316.66 g; W tym cukry: 46.20 g; Bł.: 36.10 g; Sól: 7.90 g;	E: 2062.37 kcal; B: 96.96 g; T: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 318.68 g; W tym cukry: 49.80 g; Bł.: 34.28 g; Sól: 8.01 g;	E: 2479.88 kcal; B: 106.49 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 374.09 g; W tym cukry: 69.40 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 6.32 g;	E: 2714.08 kcal; B: 106.06 g; T: 92.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 376.96 g; W tym cukry: 72.80 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 6.54 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.nisko tłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna		
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 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>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g		
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
			PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)			
			Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Salata zielona 20 g 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>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
				PN	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 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	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
					E: 2540.13 kcal; B: 84.29 g; T: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; W: 353.41 g; W tym cukry: 85.10 g; Bł.: 29.15 g; Sól: 6.80 g;	E: 2662.69 kcal; B: 110.77 g; T: 80.01 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 385.38 g; W tym cukry: 100.86 g; Bł.: 22.63 g; Sól: 5.57 g;	E: 2420.61 kcal; B: 95.98 g; T: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 377.99 g; W tym cukry: 94.37 g; Bł.: 22.63 g; Sól: 5.43 g;	E: 2110.50 kcal; B: 85.84 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 288.47 g; W tym cukry: 32.51 g; Bł.: 29.53 g; Sól: 6.03 g;	E: 2031.04 kcal; B: 89.58 g; T: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 288.20 g; W tym cukry: 31.16 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 5.58 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		
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynki 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynki 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 70 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
	PD		jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml				
	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE.</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 jaj z koperkiem-dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE.</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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>)		
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		E: 2193.33 kcal; B: 67.69 g; T: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 337.06 g; W tym cukry: 90.72 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 6.78 g;	E: 2370.25 kcal; B: 104.27 g; T: 68.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 344.54 g; W tym cukry: 81.78 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 6.63 g;	E: 2178.44 kcal; B: 83.59 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 357.44 g; W tym cukry: 95.42 g; Bł.: 22.89 g; Sól: 5.64 g;	E: 2052.57 kcal; B: 82.80 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 287.80 g; W tym cukry: 53.34 g; Bł.: 33.27 g; Sól: 7.33 g;	E: 1937.39 kcal; B: 80.04 g; T: 57.39 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 291.13 g; W tym cukry: 57.03 g; Bł.: 33.90 g; Sól: 6.67 g;	E: 2264.42 kcal; B: 85.65 g; T: 63.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 350.98 g; W tym cukry: 85.82 g; Bł.: 29.28 g; Sól: 6.32 g;	E: 2233.27 kcal; B: 83.62 g; T: 56.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 357.47 g; W tym cukry: 95.43 g; Bł.: 22.92 g; Sól: 5.62 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		
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.)	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Cukinia pieczona z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem () 100 g
	PD		Maślanka 200 ml (MLE.)		Maślanka 200 ml (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Tofu 30 g (SOJ.)	
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	Kanapka z szynką drobiową 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
		E: 2291.78 kcal; B: 93.48 g; T: 55.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.35 g; W: 366.44 g; W tym cukry: 69.72 g; Bł.: 30.99 g; Sól: 7.09 g;	E: 2507.30 kcal; B: 115.85 g; T: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.08 g; W: 375.71 g; W tym cukry: 79.26 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 6.47 g;	E: 2297.29 kcal; B: 100.40 g; T: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.27 g; W: 362.11 g; W tym cukry: 69.07 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 5.53 g;	E: 2054.84 kcal; B: 95.13 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 300.66 g; W tym cukry: 40.75 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 5.96 g;	E: 2203.46 kcal; B: 102.82 g; T: 61.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.56 g; W: 322.84 g; W tym cukry: 39.69 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 7.33 g;	E: 2360.29 kcal; B: 100.40 g; T: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 362.11 g; W tym cukry: 69.07 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 5.53 g;	E: 2360.29 kcal; B: 100.40 g; T: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 362.11 g; W tym cukry: 69.07 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 5.53 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		
2023-11-26, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polewica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 120 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Ryżowa () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
			PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
			Kolaćca	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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g		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>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g
PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
	E: 2483.21 kcal; B: 113.59 g; T: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 366.17 g; W tym cukry: 100.69 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 7.44 g;	E: 2769.22 kcal; B: 138.80 g; T: 69.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 406.53 g; W tym cukry: 127.70 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 7.02 g;		E: 2423.20 kcal; B: 110.75 g; T: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 372.44 g; W tym cukry: 102.69 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 6.01 g;	E: 2116.82 kcal; B: 112.40 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 285.04 g; W tym cukry: 41.24 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 8.78 g;	E: 2150.42 kcal; B: 111.00 g; T: 62.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 304.02 g; W tym cukry: 57.53 g; Bł.: 34.14 g; Sól: 7.60 g;	E: 2448.15 kcal; B: 107.93 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 369.36 g; W tym cukry: 99.70 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 5.97 g;	E: 2458.68 kcal; B: 107.34 g; T: 64.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 372.47 g; W tym cukry: 102.70 g; Bł.: 25.09 g; Sól: 5.96 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,