

	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		
2023-12-25 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Ciasto piernik 70 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SO2, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> )
	<b>PD</b>	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )			Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <b>MLE.</b> )				
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Polędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) Mix salat 20 g		
	<b>PN</b>	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW.</b> )							
		E: 2689.45 kcal; B: 118.97 g; T: 95.23 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 352.29 g; W tym cukry: 86.79 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 7.80 g;	E: 2853.71 kcal; B: 144.81 g; T: 83.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 394.00 g; W tym cukry: 123.09 g; Bł.: 30.26 g; Sól: 9.21 g;	E: 2533.77 kcal; B: 128.35 g; T: 78.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 341.36 g; W tym cukry: 90.14 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 7.20 g;	E: 2389.58 kcal; B: 122.13 g; T: 82.09 g; Kw. tł. nasy.: 32.67 g; W: 306.99 g; W tym cukry: 76.69 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 7.33 g;	E: 2344.83 kcal; B: 121.45 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; W: 296.89 g; W tym cukry: 67.93 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 7.34 g;	E: 2543.91 kcal; B: 125.94 g; T: 78.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 347.46 g; W tym cukry: 90.89 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 7.29 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		
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 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> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g 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 natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pomidor 50 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wodą* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt			
	E: 2249.46 kcal; B: 84.98 g; T: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.78 g; W: 334.11 g; W tym cukry: 97.91 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 7.34 g;	E: 2450.45 kcal; B: 121.82 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 363.11 g; W tym cukry: 117.32 g; Bł.: 22.29 g; Sól: 6.88 g;	E: 2232.65 kcal; B: 103.18 g; T: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 350.72 g; W tym cukry: 110.59 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 5.89 g;	E: 1774.21 kcal; B: 90.44 g; T: 45.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 264.86 g; W tym cukry: 56.39 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 6.12 g;	E: 1946.21 kcal; B: 90.79 g; T: 50.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 296.31 g; W tym cukry: 87.57 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 6.15 g;	E: 2249.68 kcal; B: 103.65 g; T: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 354.47 g; W tym cukry: 110.67 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 5.90 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		
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	
		Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kompot owocowy* z/c 250 ml
			PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Kefir 2% tł 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )
			PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt					
			E: 1910.31 kcal; B: 72.86 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.88 g; W: 300.56 g; W tym cukry: 61.31 g; Bł.: 22.78 g; Sól: 6.52 g;	E: 2340.07 kcal; B: 95.66 g; T: 67.02 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 345.96 g; W tym cukry: 82.39 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 6.13 g;	E: 2087.89 kcal; B: 79.30 g; T: 51.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 334.80 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 3.84 g;	E: 1872.55 kcal; B: 85.86 g; T: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 266.32 g; W tym cukry: 40.32 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 6.19 g;	E: 1772.91 kcal; B: 78.28 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 268.15 g; W tym cukry: 42.86 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 4.98 g;	E: 2115.42 kcal; B: 82.47 g; T: 52.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; W: 336.57 g; W tym cukry: 75.21 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 4.57 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskołuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskołuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) 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> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Salata zielona 20 g	
		Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 350 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dyńia duszona 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> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
			Kolejca	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> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w oslonce niejadalnej 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalkó ,parzony , w oslonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
PN	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Waffle ryżowe 30 g	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2472.80 kcal; B: 81.09 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.86 g; W: 407.10 g; W tym cukry: 112.35 g; Bł.: 36.23 g; Sól: 10.02 g;	E: 2502.67 kcal; B: 113.31 g; T: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 377.46 g; W tym cukry: 93.20 g; Bł.: 27.67 g; Sól: 7.10 g;	E: 2324.15 kcal; B: 100.36 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; W: 359.97 g; W tym cukry: 88.09 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 5.72 g;	E: 2182.26 kcal; B: 98.93 g; T: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 303.22 g; W tym cukry: 34.32 g; Bł.: 37.65 g; Sól: 7.32 g;	E: 2234.28 kcal; B: 100.42 g; T: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 318.85 g; W tym cukry: 52.30 g; Bł.: 35.87 g; Sól: 6.84 g;	E: 2289.17 kcal; B: 99.52 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; W: 352.04 g; W tym cukry: 86.96 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 5.62 g;	E: 2324.15 kcal; B: 100.36 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; W: 359.97 g; W tym cukry: 88.09 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 5.72 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	
2023-12-29 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 30 g Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 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 z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Dżem 30 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g
	<b>Obiad</b>	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Sos cytrynowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g
	<b>PD</b>	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			Mandarynka 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <u>JAJ, MLE.</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 jaj z natką pietruszki - dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ.</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <u>JAJ, MLE.</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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
<b>PN</b>	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt							
	E: 2015.21 kcal; B: 64.42 g; T: 61.06 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; W: 312.41 g; W tym cukry: 85.05 g; Bł.: 28.38 g; Sól: 6.46 g;	E: 2442.79 kcal; B: 111.06 g; T: 61.79 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 372.36 g; W tym cukry: 93.23 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 9.06 g;	E: 2163.51 kcal; B: 79.30 g; T: 53.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 352.05 g; W tym cukry: 104.08 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 5.86 g;	E: 1731.67 kcal; B: 69.35 g; T: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 256.20 g; W tym cukry: 44.86 g; Bł.: 31.31 g; Sól: 7.47 g;	E: 1852.50 kcal; B: 73.70 g; T: 54.80 g; Kw. tł. nasy.: 21.77 g; W: 279.44 g; W tym cukry: 52.97 g; Bł.: 32.01 g; Sól: 6.80 g;	E: 2158.03 kcal; B: 77.50 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 353.75 g; W tym cukry: 104.93 g; Bł.: 25.45 g; Sól: 5.87 g;	E: 2160.64 kcal; B: 79.05 g; T: 53.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 351.53 g; W tym cukry: 103.89 g; Bł.: 24.78 g; Sól: 5.86 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgiło.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna					
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Tofu 30 g ( <u>SOJ.</u> )				
		Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g		
			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> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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 () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</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> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
				PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
					E: 2183.61 kcal; B: 89.00 g; T: 62.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 326.69 g; W tym cukry: 57.55 g; Bł.: 31.60 g; Sól: 7.09 g;	E: 2510.39 kcal; B: 115.75 g; T: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 380.61 g; W tym cukry: 92.05 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 7.54 g;	E: 2176.62 kcal; B: 95.97 g; T: 52.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W: 339.25 g; W tym cukry: 66.36 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 6.33 g;	E: 2062.85 kcal; B: 90.05 g; T: 60.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; W: 304.35 g; W tym cukry: 43.21 g; Bł.: 38.35 g; Sól: 6.40 g;	E: 1876.82 kcal; B: 85.20 g; T: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 279.30 g; W tym cukry: 40.69 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 6.17 g;	E: 2182.76 kcal; B: 95.80 g; T: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 341.26 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 6.24 g;	E: 2182.76 kcal; B: 95.80 g; T: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 341.26 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 6.24 g;	E: 2182.76 kcal; B: 95.80 g; T: 52.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 341.26 g; W tym cukry: 66.95 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 6.24 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		
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 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 z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) kasza kukurydziana na ml/p 300 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 z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka świeża 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Filet z kurczaka gotowany 70 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	PD		Maślanka 150 ml ( <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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wieprzowymi średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix salat 20 g	
PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )			
	E: 2472.60 kcal; B: 121.47 g; T: 95.07 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; W: 292.30 g; W tym cukry: 48.36 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 8.45 g;	E: 2623.46 kcal; B: 139.50 g; T: 83.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 336.05 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 17.09 g; Sól: 7.36 g;	E: 2130.42 kcal; B: 98.30 g; T: 49.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.53 g; W: 329.12 g; W tym cukry: 57.80 g; Bł.: 17.10 g; Sól: 6.57 g;	E: 2282.16 kcal; B: 124.31 g; T: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 33.84 g; W: 276.12 g; W tym cukry: 38.51 g; Bł.: 28.50 g; Sól: 7.65 g;	E: 2489.02 kcal; B: 135.30 g; T: 86.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; W: 306.23 g; W tym cukry: 36.77 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 8.47 g;	E: 2543.69 kcal; B: 131.24 g; T: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 328.19 g; W tym cukry: 57.74 g; Bł.: 17.07 g; Sól: 7.10 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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ryżowa () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
PD		Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 120 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 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> ) Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 1985.71 kcal; B: 83.22 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 291.94 g; W tym cukry: 64.62 g; Bł.: 25.41 g; Sól: 6.85 g;	E: 2587.48 kcal; B: 146.39 g; T: 64.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 365.65 g; W tym cukry: 106.03 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 7.65 g;	E: 2054.58 kcal; B: 95.22 g; T: 46.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.88 g; W: 324.94 g; W tym cukry: 78.02 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 5.95 g;	E: 2080.63 kcal; B: 100.59 g; T: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 288.64 g; W tym cukry: 42.81 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 7.79 g;	E: 2198.47 kcal; B: 114.03 g; T: 60.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.43 g; W: 316.43 g; W tym cukry: 45.59 g; Bł.: 36.05 g; Sól: 9.02 g;	E: 2031.03 kcal; B: 94.39 g; T: 50.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; W: 308.70 g; W tym cukry: 76.79 g; Bł.: 20.01 g; Sól: 5.90 g;	E: 2090.58 kcal; B: 95.22 g; T: 50.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.14 g; W: 324.94 g; W tym cukry: 78.02 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 5.95 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węgiło.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żółądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron 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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron 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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Makaron 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> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	
		Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Pulpet wieprzowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Jogurt naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD	Kanapka z twarogiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</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* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</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* 30 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałkó ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g					
		E: 2263.94 kcal; B: 73.91 g; T: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.06 g; W: 379.37 g; W tym cukry: 116.64 g; Bł.: 26.76 g; Sól: 6.82 g;	E: 2553.27 kcal; B: 90.88 g; T: 57.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 430.68 g; W tym cukry: 132.84 g; Bł.: 19.76 g; Sól: 6.00 g;	E: 2273.32 kcal; B: 79.72 g; T: 43.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 402.70 g; W tym cukry: 131.47 g; Bł.: 18.95 g; Sól: 5.05 g;	E: 2076.47 kcal; B: 90.65 g; T: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 305.95 g; W tym cukry: 29.69 g; Bł.: 29.93 g; Sól: 7.24 g;	E: 2194.99 kcal; B: 91.84 g; T: 57.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 342.00 g; W tym cukry: 61.60 g; Bł.: 31.88 g; Sól: 6.37 g;	E: 2340.82 kcal; B: 79.72 g; T: 51.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.92 g; W: 402.70 g; W tym cukry: 131.47 g; Bł.: 18.95 g; Sól: 5.05 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna			
2024-01-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</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 homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</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 homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150 g Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )			
		Obiad	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia szparagowa z wody* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos bazyliowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	
			PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Maślanka 150 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <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> ) Polędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
				PN	Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )		Kanapka z twarozkiem WOJ (chleb razowy 65g, 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: 2203.32 kcal; B: 96.82 g; T: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 327.91 g; W tym cukry: 53.14 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 7.31 g;	E: 2693.71 kcal; B: 133.60 g; T: 59.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 408.65 g; W tym cukry: 99.52 g; Bł.: 20.28 g; Sól: 7.29 g;	E: 2390.90 kcal; B: 105.77 g; T: 48.63 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 385.56 g; W tym cukry: 93.34 g; Bł.: 19.56 g; Sól: 6.01 g;	E: 1961.12 kcal; B: 100.31 g; T: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 282.40 g; W tym cukry: 31.66 g; Bł.: 31.58 g; Sól: 7.15 g;	E: 1984.34 kcal; B: 99.02 g; T: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.01 g; W: 293.20 g; W tym cukry: 42.03 g; Bł.: 30.47 g; Sól: 6.92 g;	E: 2369.18 kcal; B: 105.09 g; T: 48.53 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 380.66 g; W tym cukry: 92.68 g; Bł.: 18.86 g; Sól: 5.90 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-01-04 czwartek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 80 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</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> ) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 40 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g
	<b>PD</b>	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	<b>Kolacja</b>	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 fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</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> ) Paszтет z fasoli () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g
	<b>PN</b>	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )						
	E: 2180.27 kcal; B: 77.46 g; T: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 314.74 g; W tym cukry: 77.98 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 6.07 g;	E: 2420.79 kcal; B: 102.70 g; T: 70.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 356.07 g; W tym cukry: 89.60 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 5.66 g;	E: 2247.25 kcal; B: 90.69 g; T: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 5.09 g;	E: 2129.40 kcal; B: 86.25 g; T: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 291.24 g; W tym cukry: 50.77 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 4.82 g;	E: 1927.28 kcal; B: 82.85 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 276.00 g; W tym cukry: 49.41 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 5.39 g;	E: 2310.25 kcal; B: 90.69 g; T: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 5.09 g;	E: 2233.25 kcal; B: 88.89 g; T: 65.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 333.62 g; W tym cukry: 73.32 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 5.05 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2024-01-05 piątek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bulka 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> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bulka 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> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 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> ) 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> ) Mandarynka 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) 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 150 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bulka 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> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bulka 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> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 30 g Pomidor 50 g	
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z 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> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	<b>PD</b>		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml			
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <u>JAJ, 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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 30 g Pomidor 50 g Pasta z białek z koperkiem 30 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	
	<b>PN</b>	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	E: 2265.98 kcal; B: 91.93 g; T: 64.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 340.13 g; W tym cukry: 92.64 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 7.77 g;	E: 2592.64 kcal; B: 135.44 g; T: 60.99 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 387.49 g; W tym cukry: 88.90 g; Bł.: 23.65 g; Sól: 9.16 g;	E: 2249.66 kcal; B: 102.55 g; T: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 356.89 g; W tym cukry: 88.64 g; Bł.: 22.81 g; Sól: 5.57 g;	E: 1912.55 kcal; B: 94.28 g; T: 51.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 284.39 g; W tym cukry: 51.43 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 7.42 g;	E: 1946.90 kcal; B: 97.92 g; T: 50.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 290.55 g; W tym cukry: 54.09 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 7.02 g;	E: 2310.30 kcal; B: 103.39 g; T: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 368.64 g; W tym cukry: 96.88 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 6.10 g;	E: 2249.99 kcal; B: 102.58 g; T: 50.86 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 356.95 g; W tym cukry: 88.65 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 5.57 g;	

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki pszenne 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> ) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ser mozzarella 30 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g
		Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Cwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE, SOJ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g Sos koperkowy * 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <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> )		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	E: 2164.57 kcal; B: 92.69 g; T: 57.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.07 g; W: 330.46 g; W tym cukry: 76.30 g; Bł.: 25.77 g; Sól: 7.10 g;	E: 2581.60 kcal; B: 116.09 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 413.32 g; W tym cukry: 122.07 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 7.71 g;	E: 2274.04 kcal; B: 106.24 g; T: 44.04 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 376.97 g; W tym cukry: 97.07 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 6.78 g;	E: 2151.13 kcal; B: 107.34 g; T: 60.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 310.85 g; W tym cukry: 48.87 g; Bł.: 32.83 g; Sól: 8.02 g;	E: 2113.60 kcal; B: 109.82 g; T: 50.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 322.83 g; W tym cukry: 57.53 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 8.19 g;	E: 2258.73 kcal; B: 102.63 g; T: 52.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 355.80 g; W tym cukry: 86.43 g; Bł.: 23.46 g; Sól: 6.48 g;	E: 2355.04 kcal; B: 106.24 g; T: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 376.97 g; W tym cukry: 97.07 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 6.78 g;

	CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.łatwoprzyswajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.łatwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna				
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 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% 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 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 z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 z ziołami 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 30 g Mix салат 20 g			
		Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Kotlet schabowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kapusta zasmażana ( ) 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ryżowa ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Schab gotowany 70 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
			PD	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )					
			Kolaża	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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 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 Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 50 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek homo naturalny 150g 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 wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	
				PN	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		
					E: 2219.14 kcal; B: 88.66 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 28.13 g; W: 314.56 g; W tym cukry: 57.85 g; Bł.: 23.05 g; Sól: 7.14 g;	E: 2562.92 kcal; B: 157.74 g; T: 61.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 352.03 g; W tym cukry: 77.70 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 6.68 g;	E: 2252.66 kcal; B: 112.07 g; T: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 340.85 g; W tym cukry: 68.20 g; Bł.: 17.69 g; Sól: 5.47 g;	E: 2287.29 kcal; B: 107.40 g; T: 92.78 g; Kw. tł. nasy.: 51.18 g; W: 267.12 g; W tym cukry: 32.43 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 7.23 g;	E: 1955.79 kcal; B: 112.37 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 269.47 g; W tym cukry: 32.02 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 6.54 g;	E: 2304.78 kcal; B: 108.92 g; T: 55.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 355.16 g; W tym cukry: 78.99 g; Bł.: 27.00 g; Sól: 6.06 g;	E: 2198.49 kcal; B: 103.35 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.78 g; W: 336.71 g; W tym cukry: 68.21 g; Bł.: 17.72 g; Sól: 5.61 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,