

		CHRZ- OŚW I Podstawowa	CHRZ- OŚW II Bogatobiałkowa	CHRZ- OŚW IV Niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW V Z ogr.latwoprzyzwajalnych węglow.	CHRZ- OŚW Va Z ogr.latwoprzy.węglo.niskotłuszczowa	CHRZ- OŚW VII Z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CHRZ- OŚW VIII Łatwo strawna	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt		
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z ryżu brązowego z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)				
	Kolaja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 70 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osl.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt							
	E: 2161.75 kcal; B: 77.58 g; T: 64.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W: 341.70 g; W tym cukry: 78.50 g; Bł.: 35.73 g; Sól: 6.78 g;	E: 2785.90 kcal; B: 116.31 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 419.51 g; W tym cukry: 93.08 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 7.80 g;	E: 2270.53 kcal; B: 89.91 g; T: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; W: 378.00 g; W tym cukry: 89.65 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 5.87 g;	E: 2023.59 kcal; B: 80.49 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.09 g; W: 310.65 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 43.86 g; Sól: 6.09 g;	E: 2020.52 kcal; B: 79.40 g; T: 62.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.77 g; W: 309.52 g; W tym cukry: 49.57 g; Bł.: 36.59 g; Sól: 6.06 g;	E: 2400.13 kcal; B: 89.91 g; T: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 378.00 g; W tym cukry: 89.65 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 5.87 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,