

	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		
2024-01-02 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			
		Obiad	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 Mandarynka 2 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 Mandarynka 2 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> ) Kalańior 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> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 2 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 Mandarynka 2 szt		
			PD	Kanapka z twarogiem WOJ (bułka 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> ) 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: 2159.94 kcal; B: 73.11 g; T: 56.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 354.77 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 6.81 g;	E: 2449.27 kcal; B: 90.08 g; T: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W: 406.08 g; W tym cukry: 112.84 g; Bł.: 20.16 g; Sól: 5.99 g;	E: 2169.32 kcal; B: 78.92 g; T: 43.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 378.10 g; W tym cukry: 111.47 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 5.04 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: 2090.99 kcal; B: 91.04 g; T: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 317.40 g; W tym cukry: 41.60 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 6.36 g;	E: 2236.82 kcal; B: 78.92 g; T: 51.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.72 g; W: 378.10 g; W tym cukry: 111.47 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 5.04 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,