

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-13 piątek	<b>Śniadanie</b>	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Powidło śliwkowe 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 40 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 40 g Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ, </u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ, </u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ, </u> )	
	<b>Obiad</b>	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, </u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB, </u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB, </u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 110 g ( <u>RYB, </u> ) Warzywa po grecku () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	<b>PD</b>		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Maślanka 200 ml ( <u>MLE, </u> )	
	<b>Kolaża</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u> ) Pomidor 30 g
	<b>PN</b>	Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> )				Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, </u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE, </u> )
	E: 2672.61 kcal; B: 107.79 g; T: 94.59 g; W: 362.23 g;	E: 2406.35 kcal; B: 105.60 g; T: 75.30 g; W: 341.55 g;	E: 2473.91 kcal; B: 128.17 g; T: 86.14 g; W: 314.38 g;	E: 2782.55 kcal; B: 121.00 g; T: 83.68 g; W: 400.95 g;	E: 3016.25 kcal; B: 144.99 g; T: 91.04 g; W: 420.18 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-14 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 30 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 30 g	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Miód 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ, _</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> )
		PN	Salata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Salata zielona 10 g	Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Salata zielona 10 g Połędwica Drobiowa wyrób drob gruborozdrobniony 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE, _</u> ) Bulka pszenna długa krojona 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )
	E: 2251.80 kcal; B: 77.64 g; T: 74.15 g; W: 332.50 g;	E: 2203.94 kcal; B: 75.32 g; T: 67.94 g; W: 335.93 g;	E: 2404.28 kcal; B: 104.82 g; T: 87.15 g; W: 319.32 g;	E: 2497.27 kcal; B: 88.01 g; T: 70.20 g; W: 392.14 g;	E: 2675.34 kcal; B: 102.40 g; T: 89.31 g; W: 379.91 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-15 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 10 g	
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dżem 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )				
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Krakowska drobiowa grubo rozdrobniona, wędzona parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 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 Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 30 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 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 Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 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 Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 30 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> )
<b>PN</b>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 2 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 2 szt	
	E: 2338.09 kcal; B: 87.07 g; T: 78.70 g; W: 331.71 g;	E: 1988.56 kcal; B: 96.95 g; T: 50.27 g; W: 290.91 g;	E: 2121.41 kcal; B: 116.51 g; T: 62.34 g; W: 287.26 g;	E: 2236.96 kcal; B: 106.14 g; T: 52.48 g; W: 338.30 g;	E: 2457.74 kcal; B: 126.60 g; T: 61.12 g; W: 354.23 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-16 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 3 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<b>PD</b>		Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Pomidor 80 g
	<b>PN</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 50 g	Mus z jabłek () z/c 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	E: 2232.40 kcal; B: 75.05 g; T: 62.38 g; W: 361.50 g;	E: 2114.75 kcal; B: 79.15 g; T: 64.05 g; W: 321.74 g;	E: 2201.95 kcal; B: 97.28 g; T: 69.03 g; W: 318.49 g;	E: 2398.91 kcal; B: 93.32 g; T: 66.11 g; W: 373.44 g;	E: 2523.92 kcal; B: 105.91 g; T: 77.53 g; W: 367.05 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-17 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, .</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, .</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, .</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, .</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, .</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, .</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Miód 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, .</u> )
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, .</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, .</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, .</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, .</u> ) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 100 g ( <u>SEL, .</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE, .</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, .</u> ) Salata zielona 20 g
		PN	Kefir 2% tł 250g 1 szt ( <u>MLE, .</u> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, .</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, .</u> ) Kefir 2% tł 250g 1 szt ( <u>MLE, .</u> )
		E: 2198.66 kcal; B: 101.10 g; T: 64.56 g; W: 311.46 g;	E: 2158.54 kcal; B: 96.54 g; T: 57.82 g; W: 321.06 g;	E: 2269.78 kcal; B: 118.59 g; T: 76.27 g; W: 292.22 g;	E: 2486.85 kcal; B: 108.85 g; T: 62.11 g; W: 380.31 g;	E: 2774.53 kcal; B: 132.39 g; T: 81.02 g; W: 390.14 g;

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Buraczki oprószone () 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkami wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 60 g ( <u>MLE, _</u> )
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2724.00 kcal; B: 91.99 g; T: 102.44 g; W: 372.35 g;	E: 2136.20 kcal; B: 81.77 g; T: 53.81 g; W: 343.59 g;	E: 2474.51 kcal; B: 104.80 g; T: 78.04 g; W: 354.90 g;	E: 2502.05 kcal; B: 98.72 g; T: 57.08 g; W: 410.07 g;	E: 2721.64 kcal; B: 110.16 g; T: 63.95 g; W: 439.29 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-19 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Salata zielona 20 g	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Sałata zielona 20 g Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Sałata zielona 20 g	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, _</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Dżem 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, _</u> )
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, _</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <u>JAJ, _</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL, _</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Surówka z selera i jabłka () 200 g ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Maślanka 200 ml ( <u>MLE, _</u> )			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Szynka z indykem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2692.88 kcal; B: 95.85 g; T: 78.13 g; W: 297.61 g;	E: 2628.65 kcal; B: 83.74 g; T: 63.00 g; W: 330.34 g;	E: 2693.06 kcal; B: 109.14 g; T: 69.81 g; W: 307.60 g;	E: 2881.59 kcal; B: 92.96 g; T: 71.06 g; W: 360.50 g;	E: 3107.81 kcal; B: 116.46 g; T: 71.53 g; W: 399.24 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,