

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa			
2023-10-20 piątek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 40 g Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sliwka szt 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 40 g Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Sliwka szt 2 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 100 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Dżem 40 g Sliwka pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g Twarożek 50 g ( <b>MLE, _</b> )	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek 80 g ( <b>MLE, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g		
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, _</b> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ, _</b> )		
		Obiad		Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 90 g ( <b>RYB, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
		PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )			Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
		Kolacja		Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <b>JAJ, GOR, _</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <b>JAJ, MLE, _</b> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Salata zielona 20 g	
		PN		Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, _</b> ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
		E: 2683.86 kcal; B: 111.32 g; T: 93.11 g; W: 365.97 g;	E: 2337.39 kcal; B: 103.59 g; T: 71.17 g; W: 335.78 g;	E: 2474.22 kcal; B: 130.68 g; T: 87.95 g; W: 309.38 g;	E: 2773.48 kcal; B: 132.56 g; T: 87.80 g; W: 377.67 g;	E: 2793.60 kcal; B: 135.10 g; T: 81.70 g; W: 395.36 g;		

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-21 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Miód 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kasza gryczana 200 g Sałatka szwedzka b/c () 100 g ( <b>GOR.</b> ) Buraczki gotowane () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )	
	PN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g	
	E: 2474.96 kcal; B: 106.26 g; T: 82.09 g; W: 343.79 g;	E: 2250.96 kcal; B: 91.25 g; T: 74.06 g; W: 319.17 g;	E: 2623.21 kcal; B: 125.98 g; T: 97.72 g; W: 330.76 g;	E: 2639.86 kcal; B: 96.59 g; T: 72.07 g; W: 414.48 g;	E: 2732.48 kcal; B: 116.26 g; T: 94.54 g; W: 369.47 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-22 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ,</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ,</b> )	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> )	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 200 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Surówka Colesław () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD				Kefir 2% tł 250g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )			Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )
	E: 2885.68 kcal; B: 129.44 g; T: 83.70 g; W: 297.90 g;	E: 2741.21 kcal; B: 127.12 g; T: 79.51 g; W: 273.57 g;	E: 2937.56 kcal; B: 152.24 g; T: 90.80 g; W: 276.83 g;	E: 3056.02 kcal; B: 145.06 g; T: 86.70 g; W: 318.37 g;	E: 3268.36 kcal; B: 158.84 g; T: 91.48 g; W: 348.97 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-10-23 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> , <sub>..</sub> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> ) Ogórek kiszony 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , <sub>..</sub> )
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> , <sub>..</sub> ) Miód 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Szynka konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )
2023-10-23 poniedziałek	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <sub>..</sub> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <sub>..</sub> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <sub>..</sub> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> , <sub>..</sub> ) Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> , <sub>..</sub> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 200 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <sub>..</sub> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> , <sub>..</sub> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )	
2023-10-23 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> , <sub>..</sub> ) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> , <sub>..</sub> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> , <sub>..</sub> ) Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> , <sub>..</sub> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <b>SEL</b> , <sub>..</sub> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> , <sub>..</sub> ) Mix салат 20 g
		PN	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> )	Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <b>MLE</b> , <sub>..</sub> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> , <sub>..</sub> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ</b> , <sub>..</sub> )		
	E: 2330.00 kcal; B: 77.78 g; T: 68.42 g; W: 360.23 g;	E: 2197.17 kcal; B: 75.81 g; T: 61.49 g; W: 350.22 g;	E: 2410.19 kcal; B: 104.82 g; T: 79.29 g; W: 338.30 g;	E: 2624.22 kcal; B: 84.99 g; T: 66.31 g; W: 436.84 g;	E: 2819.46 kcal; B: 107.67 g; T: 73.84 g; W: 447.79 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 JEĆZ - 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,