

DP- Podstawowa	DP- Latwostrawna	DP- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów	DP- Bezmleczna	
<p>Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa (100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>))</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta (100 g (<u>MLE, SEL, GOR</u>))</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g</p> <p>Salatka jarzynowa (100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>))</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p>	<p>Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym na napoju sojowym & 200 g (<u>SOJ</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g</p> <p>Salatka jarzynowa (bez mleka) (100 g (<u>JAJ, SEL, GOR</u>))</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	
II ŚN	Melon 150 g	Melon 150 g	Melon 150 g	
Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty białej (300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>))</p> <p>Pieczeń wołowa 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Kasza bulgur 150 g (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Salata zielona z keirem 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*z/c 250 ml</p> <p>Melon 150 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej (300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>))</p> <p>Pieczeń wołowa 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Kasza bulgur 150 g (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Salata zielona z keirem 100 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek* b/c 250 ml</p> <p>Melon 150 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej (300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>))</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Kasza bulgur 150 g (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Salata zielona z olejem 100 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*z/c 250 ml</p> <p>Melon 150 g</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej (300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR</u>))</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Kasza bulgur 150 g (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Salata zielona z olejem 100 g</p> <p>Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Kompot z czarnej porzeczki i jabłek*z/c 250 ml</p> <p>Melon 150 g</p>
PD	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab pieczony w rękawie 60 g</p> <p>Sos sliwkowy 50 g (<u>MLE</u>)</p> <p>Mix salat 30 g</p> <p>Pomidorki koktajlowe 70 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab pieczony w rękawie 60 g</p> <p>Sos sliwkowy (bez mleka) 50 g</p> <p>Pomidor koktajlowy 70 g</p> <p>Mix salat 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab pieczony w rękawie 60 g</p> <p>Pomidor biskońki 70 g</p> <p>Mix salat 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab pieczony w rękawie 60 g</p> <p>Pomidor biskońki 70 g</p> <p>Mix salat 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab pieczony w rękawie 60 g</p> <p>Sos sliwkowy (bez mleka) 50 g</p> <p>Pomidor koktajlowy 70 g</p> <p>Mix salat 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Schab pieczony w rękawie 60 g</p> <p>Sos sliwkowy (bez mleka) 50 g</p> <p>Pomidor koktajlowy 70 g</p> <p>Mix salat 30 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
PN	<p>Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 20 g</p>	<p>Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)</p> <p>Rukola 20 g</p>	<p>Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)</p> <p>Rukola 20 g</p>	<p>Pieczony chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)</p> <p>Hummus 50 g (<u>SEZ</u>)</p> <p>Rukola 20 g</p>

2023-10-11 środa

	DP- Podstawowa	DP- Latwostrawna	DP- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów	DP- Bezmleczna
2023-10-12 Czwartek	<p>Śniadanie</p> <p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE, PSZ, GLU, ZYT, PSZ, GLU, ZYT, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE, Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU, ZYT, GLU, JECZ, Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Kasza manna na mleku 300 ml (GLU, PSZ, MLE, PSZ, GLU, ZYT, PSZ, GLU, ZYT, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g "Cwikla" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE, Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU, ZYT, GLU, JECZ, Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE, Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU, ZYT, GLU, JECZ, Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z fasoli 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 60 g Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU, ZYT, GLU, JECZ, Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna na napoju sojowym 300 ml (GLU, PSZ, SOJ, Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g (GLU, PSZ, JAJ, MLE, Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, PSZ, Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (SEL, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	<p>Obiad</p> <p>Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, PSZ, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (SEL, Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, PSZ, Sos boloński #-dieta 150 g (PSZ, SEL, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (SEL, Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, PSZ, Sos boloński z mięsa wp (bez mleka) () 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (SEL, Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU, PSZ, SOJ, SEL, Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU, PSZ, Sos boloński z mięsa wp (bez mleka) () 150 g (GLU, PSZ, MLE, SEL, Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g (SEL, Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL, Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
	<p>PD</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE, Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 30 g (MLE, Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z brokulem i tofu 200 g (SOJ, MLE, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
	<p>Kolacja</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z brokulem i ciecierzycą i serem typu feta 200 g (JAJ, MLE, GOR, Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ZYT, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z brokulem i tofu 200 g (SOJ, MLE, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z brokulem i ciecierzycą 200 g (JAJ, SOJ, GOR, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ, Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ, Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z brokulem i ciecierzycą 200 g (JAJ, SOJ, GOR, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
	<p>PZ</p> <p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jogurt naturalny z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE, Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Jogurt sojowy z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt</p>	<p>Jogurt sojowy z musem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt</p>

Jadłospisy za okres od dnia 2023-10-02 do dnia 2023-10-15 KUCHNIA KRAKÓW ŚNIADECKICH

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

DP- Podstawowa	DP- Latwostrawna	DP- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów	DP- Bezmleczna
<p>Śniadanie</p> <p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Tofu 50 g (SOJ) Siatka zliżona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Tofu 50 g (SOJ) Siatka zliżona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Tofu 50 g (SOJ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50g Słupki z warzyw (i marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Makaron na napoju sojowym 300 ml (GLU PSZ, SOJ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60g Tofu 50 g (SOJ) Słupki z warzyw (i marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL) Kakao z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
<p>Obiad</p> <p>Szpinakowa z ryżem (i 300 ml (MLE, SEL) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemiaki z koperkiem (i 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (i 100 g Warzywa po grecku (i 100 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Słivka szt 2 szt</p>	<p>Szpinakowa z ryżem (i 300 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Sos koperkowy (i 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemiaki z koperkiem (i 150 g Warzywa po grecku (i 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (i 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Szpinakowa z ryżem (bez mleka) (i 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem (i 150 g Warzywa po grecku (i 100 g (GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (i 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Słivka szt 2 szt</p>	<p>Szpinakowa z ryżem (bez mleka) (i 300 ml (SEL) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Ziemiaki z koperkiem (i 150 g Warzywa po grecku (i 100 g (GLU PSZ, SEL) Sos koperkowy (bez mleka) 100 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (i 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Słivka szt 2 szt</p>
<p>PD</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj majonezem 80 g (JAJ, GOR) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g (JAJ, MLE) Roszponka 20 g Pomidor b/śkórki 80 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj majonezem 80 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj majonezem 80 g (JAJ, GOR) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
<p>PN</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>	<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>

2023-10-13 piątek

DP- Podstawowa	DP- Latwostrawna	DP- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów	DP- Bezmleczna
<p>Śniadanie</p> <p>Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wleprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiewka 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wleprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor białokórki 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wleprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Salata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.)</p>	<p>Kasza jaglana na napoju sojowym z dodatkiem malin 200 ml (SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wleprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiewka 70 g Salata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
<p>II ŚN</p>	<p>Jogurt naturalny z malinami* 150 g (MLE.)</p>	<p>Jogurt naturalny z malinami* 150 g (MLE.)</p>	<p>Jogurt naturalny z malinami* 150 g (MLE.)</p>
<p>Obiad</p> <p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE. SOJ.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Pórawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ. SEL.) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE. SOJ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalafior gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml</p>	<p>Ogórkowa z ziemniakami (bez mleka) () 300 ml (GLU PSZ. SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml</p>
<p>PD</p>	<p>Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem & 100 g (MLE. SEL. GOR.)</p>	<p>Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem & 100 g (MLE. SEL. GOR.)</p>	<p>Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem & 100 g (MLE. SEL. GOR.)</p>
<p>Kolacja</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wleprzowina i warzywami & 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix салат 30g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wleprzowina i warzywami dieta & 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos jogurtowy naturalny 50 g (MLE.) Mix салат 30g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wleprzowina i warzywami & 200 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Dip czosnkowy 50 g (MLE.) Mix салат 30g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wleprzowina i warzywami bezmleczna & 200 g (GLU PSZ. JAJ.) Dip czosnkowy bezmleczny 50 g (SOJ.) Mix салат 30g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
<p>PN</p> <p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g</p>	<p>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wleprzowina i warzywami bezmleczna & 200 g (GLU PSZ. JAJ.) Dip czosnkowy bezmleczny 50 g (SOJ.) Mix салат 30g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>

2023-10-14 sobota

	DP- Podstawowa	DP- Latwostrawna	DP- Dieta z ograniczeniem łatwoprzyswajanych węglowodanów	DP- Bezmleczna
Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony, 30 g</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	<p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kurczak pieczony 60 g</p> <p>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kurczak pieczony 60 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Konserva sterylizowana sojowa z pomidorami-pasztet sojowy z pomidorami 113 g (<u>SOJ, GOR.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p> <p>Papryka świeża 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>
II ŚN			<p>Pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>)</p>	
Obiad	<p>Krem pomidorowy z serem mozzarella 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krem pomidorowy 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krem pomidorowy z serem mozzarella 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Krem pomidorowy bez mleka 300 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>)</p> <p>Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g</p> <p>Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>
PD			<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	
Kolacja	<p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g</p> <p>Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g</p> <p>Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g</p> <p>Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynki 1 szt</p> <p>Orzechy włoskie mielone 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g</p> <p>Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Jogurt roślinny Joya Sojowa 200 g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt</p> <p>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g</p> <p>Surówka z selera naciowego i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Jogurt roślinny Joya Sojowa 200 g 1 szt (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Kiwi 1 szt 1 szt</p> <p>Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)</p>

2023-10-15 niedziela

<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,