

		PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30g (<u>SOJ.</u>) Mandarynki 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 40g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 40g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g (<u>SOJ, MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Kotlet z ryby (Miruna) 90g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	
	PD				Kefir 2% tł 250g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z natką pietruszki 80g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g (<u>JAJ, MLE.</u>) Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80g
	PN			Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		E: 2449.04 kcal; B: 82.59 g; T: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; W: 337.81 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 5.97 g;	E: 2169.11 kcal; B: 85.70 g; T: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 313.31 g; W tym cukry: 86.64 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 5.62 g;	E: 2270.57 kcal; B: 115.32 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; W: 294.30 g; W tym cukry: 44.00 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 8.04 g;	E: 2577.26 kcal; B: 114.67 g; T: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 356.89 g; W tym cukry: 86.36 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 8.12 g;	E: 2539.45 kcal; B: 114.81 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 84.49 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 8.59 g;

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa		
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 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 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 70 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	
		Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g
		PD		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 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* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 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-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>) Kalańior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	E: 2182.85 kcal; B: 89.80 g; T: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 298.51 g; W tym cukry: 52.52 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 8.44 g;	E: 1861.03 kcal; B: 84.68 g; T: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.68 g; W: 258.39 g; W tym cukry: 53.17 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 6.58 g;	E: 2213.29 kcal; B: 102.75 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; W: 302.43 g; W tym cukry: 60.64 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 8.11 g;	E: 2160.35 kcal; B: 89.66 g; T: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.07 g; W: 321.76 g; W tym cukry: 64.56 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 7.45 g;	E: 2179.38 kcal; B: 102.21 g; T: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 310.40 g; W tym cukry: 75.07 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 8.78 g;		

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 20 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynki 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynki 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 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 JEJCZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 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 JEJCZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynki 1 szt Mix sałat 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 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 twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	E: 2537.73 kcal; B: 117.21 g; T: 106.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; W: 289.26 g; W tym cukry: 54.03 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 7.99 g;	E: 2407.38 kcal; B: 111.46 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 304.03 g; W tym cukry: 56.02 g; Bł.: 21.33 g; Sól: 7.20 g;	E: 2366.42 kcal; B: 131.41 g; T: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; W: 275.84 g; W tym cukry: 49.28 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 8.72 g;	E: 2734.67 kcal; B: 117.83 g; T: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 375.76 g; W tym cukry: 117.61 g; Bł.: 21.18 g; Sól: 8.10 g;	E: 2774.06 kcal; B: 130.76 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 23.10 g; Sól: 9.45 g;	

		PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziołowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE,) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,)	
PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt						
	E: 2273.45 kcal; B: 79.92 g; T: 53.22 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 382.17 g; W tym cukry: 69.34 g; Bł.: 34.91 g; Sól: 6.19 g;	E: 2091.74 kcal; B: 70.12 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 353.27 g; W tym cukry: 72.24 g; Bł.: 28.12 g; Sól: 5.84 g;	E: 2423.57 kcal; B: 119.04 g; T: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; W: 340.14 g; W tym cukry: 46.60 g; Bł.: 41.71 g; Sól: 6.68 g;	E: 2436.21 kcal; B: 81.03 g; T: 49.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 425.87 g; W tym cukry: 96.98 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 7.26 g;	E: 2518.54 kcal; B: 90.87 g; T: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 31.62 g; W: 412.89 g; W tym cukry: 86.94 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 7.01 g;		

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-05 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ.</u>)	
	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 (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Klopsik wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Papryka konserwowa 80 g Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2239.10 kcal; B: 88.62 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 311.72 g; W tym cukry: 50.51 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 9.43 g;	E: 1965.19 kcal; B: 78.46 g; T: 58.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 292.99 g; W tym cukry: 51.43 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.56 g;	E: 2254.97 kcal; B: 106.60 g; T: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; W: 301.10 g; W tym cukry: 43.20 g; Bł.: 35.57 g; Sól: 7.83 g;	E: 2306.04 kcal; B: 82.73 g; T: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 370.39 g; W tym cukry: 74.65 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 7.50 g;	E: 2438.75 kcal; B: 105.73 g; T: 80.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; W: 337.36 g; W tym cukry: 65.21 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 8.65 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa		
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (<u>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>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>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>) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ</u>)		
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka szwedzka b/c () 100 g (<u>GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 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>) Pasztecik drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 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>) Schab bednarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata 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>) Schab bednarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata 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 bednarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Schab bednarza- wędzonka wp. wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>)	
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>)					
	E: 2389.15 kcal; B: 79.79 g; T: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 362.17 g; W tym cukry: 96.96 g; Bł.: 26.27 g; Sól: 7.11 g;	E: 2199.46 kcal; B: 84.20 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 96.68 g; Bł.: 24.98 g; Sól: 5.62 g;	E: 2103.55 kcal; B: 107.81 g; T: 62.38 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 290.97 g; W tym cukry: 46.48 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 6.86 g;	E: 2480.16 kcal; B: 104.28 g; T: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 382.52 g; W tym cukry: 103.42 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 6.66 g;	E: 2545.46 kcal; B: 108.81 g; T: 66.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 387.40 g; W tym cukry: 110.77 g; Bł.: 26.30 g; Sól: 6.67 g;		

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-07 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (<u>SOJ.</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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	
		PD			Kefir 2% tł 250g 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>) Paszтет z ciecierzycy* 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 25 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>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 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>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 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>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
	E: 2386.11 kcal; B: 86.46 g; T: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 355.47 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 7.97 g;	E: 2161.25 kcal; B: 82.53 g; T: 62.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 329.76 g; W tym cukry: 77.17 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 7.28 g;	E: 2265.39 kcal; B: 108.09 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 308.23 g; W tym cukry: 51.97 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 7.52 g;	E: 2518.53 kcal; B: 98.92 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 394.06 g; W tym cukry: 78.67 g; Bł.: 27.97 g; Sól: 8.08 g;	E: 2567.05 kcal; B: 106.36 g; T: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.80 g; W: 377.34 g; W tym cukry: 84.52 g; Bł.: 28.29 g; Sól: 8.52 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 40g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20g	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 70g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20g
	II ŚN		Chleb Graham 40g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10g	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g (<u>SOJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba smażona (Miruna) 90g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100g (<u>GLU PSZ.</u>)	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100g (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka konserwowa 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100g (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka konserwowa 80g Sałata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 100g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80g Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	E: 2499.76 kcal; B: 91.46 g; T: 86.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 350.37 g; W tym cukry: 88.62 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 7.32 g;	E: 2156.66 kcal; B: 84.54 g; T: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 323.89 g; W tym cukry: 84.09 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 4.96 g;	E: 2346.24 kcal; B: 106.11 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 323.61 g; W tym cukry: 66.54 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 8.24 g;	E: 2618.14 kcal; B: 107.25 g; T: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 385.19 g; W tym cukry: 107.51 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 7.28 g;	E: 2522.87 kcal; B: 109.31 g; T: 69.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 373.15 g; W tym cukry: 81.94 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 7.40 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ser topiony 20 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 70 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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 30 g (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	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 () 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/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>) Pomidor 100 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	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>) Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
		E: 2170.07 kcal; B: 70.32 g; T: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 311.67 g; W tym cukry: 57.82 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 7.44 g;	E: 2093.43 kcal; B: 72.42 g; T: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 322.10 g; W tym cukry: 56.48 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 6.99 g;	E: 2260.23 kcal; B: 95.76 g; T: 74.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.19 g; W: 312.42 g; W tym cukry: 39.61 g; Bł.: 30.39 g; Sól: 6.47 g;	E: 2279.45 kcal; B: 82.58 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 359.96 g; W tym cukry: 61.64 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 7.56 g;	E: 2489.59 kcal; B: 94.22 g; T: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 365.42 g; W tym cukry: 70.13 g; Bł.: 23.40 g; Sól: 8.67 g;

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Mandarynki 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Mandarynki 1 szt Mandarynki 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (<u>MLE, </u>) Mandarynki 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Mandarynki 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 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>) Mandarynki 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Salata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, </u>)
	Obiad	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 () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* 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 własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>)	Pomidorowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* 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 własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>)	
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>) Salata zielona 20 g Pomidor 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Pomidor 80 g
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt				
		E: 2276.64 kcal; B: 83.41 g; T: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 327.23 g; W tym cukry: 59.11 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 7.30 g;	E: 2013.56 kcal; B: 93.64 g; T: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 300.76 g; W tym cukry: 59.82 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 6.03 g;	E: 2128.83 kcal; B: 111.02 g; T: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 300.10 g; W tym cukry: 35.83 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.13 g;	E: 2344.86 kcal; B: 101.22 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 368.81 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 6.98 g;	E: 2389.66 kcal; B: 110.77 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 355.69 g; W tym cukry: 67.17 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 7.06 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,