

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-13 poniedziałek	Sniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynki 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynki 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynki 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g ( <u>SOJ,</u> ) Mandarynki 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	PN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
	E: 2188.44 kcal; B: 70.50 g; T: 63.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 350.84 g; W tym cukry: 85.05 g; Bł.: 36.02 g; Sól: 8.62 g;	E: 2096.93 kcal; B: 74.54 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 314.49 g; W tym cukry: 77.41 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 8.09 g;	E: 2167.97 kcal; B: 92.73 g; T: 69.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 310.32 g; W tym cukry: 54.69 g; Bł.: 37.21 g; Sól: 9.02 g;	E: 2517.02 kcal; B: 90.14 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 400.28 g; W tym cukry: 104.90 g; Bł.: 32.04 g; Sól: 9.81 g;	E: 2439.67 kcal; B: 94.07 g; T: 72.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 366.50 g; W tym cukry: 84.76 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 10.93 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-14 wtorek	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> ) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE, _</b> )	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Jogurt naturalny 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE, _</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE, _</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g ( <b>SOJ, _</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE, _</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <b>MLE, _</b> )
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	E: 2156.27 kcal; B: 91.91 g; T: 59.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.11 g; W: 320.13 g; W tym cukry: 71.16 g; Bł.: 30.63 g; Sól: 7.61 g;	E: 2068.17 kcal; B: 88.67 g; T: 53.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 318.96 g; W tym cukry: 74.91 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 7.12 g;	E: 2228.66 kcal; B: 112.63 g; T: 69.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 299.70 g; W tym cukry: 59.81 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 9.36 g;	E: 2373.26 kcal; B: 99.09 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 374.57 g; W tym cukry: 79.25 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 7.40 g;	E: 2539.57 kcal; B: 115.75 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 38.25 g; W: 362.94 g; W tym cukry: 88.56 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 9.21 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ, _</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Ser mozzarella 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 Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</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> ) Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</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 Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u> ) Twaróg półtusty 40 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z makiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE, _</u> )
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt				
	E: 2831.68 kcal; B: 94.74 g; T: 98.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.49 g; W: 406.15 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 35.89 g; Sól: 9.17 g;	E: 2226.51 kcal; B: 81.32 g; T: 58.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 354.69 g; W tym cukry: 78.50 g; Bł.: 30.19 g; Sól: 6.92 g;	E: 2582.18 kcal; B: 107.55 g; T: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 388.70 g; W tym cukry: 72.78 g; Bł.: 41.00 g; Sól: 8.80 g;	E: 2592.36 kcal; B: 98.27 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 421.17 g; W tym cukry: 104.41 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 8.41 g;	E: 2663.67 kcal; B: 100.94 g; T: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W: 425.29 g; W tym cukry: 110.85 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.15 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR</u> ) Salatka jarzynowa ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Mandarynki 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Mandarynki 1 szt	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Mandarynki 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SOJ</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Mandarynki 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT, SOJ</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g ( <u>JAJ, MLE, SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Surówka z selera i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Biszkopty 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, SOJ</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i cebuli 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, SOJ</u> ) Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2236.84 kcal; B: 97.19 g; T: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.34 g; W: 310.36 g; W tym cukry: 69.20 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 8.46 g;	E: 2165.63 kcal; B: 84.27 g; T: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 333.30 g; W tym cukry: 68.01 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 7.45 g;	E: 2258.99 kcal; B: 102.78 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 334.19 g; W tym cukry: 43.74 g; Bł.: 40.88 g; Sól: 8.44 g;	E: 2608.78 kcal; B: 90.77 g; T: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 428.29 g; W tym cukry: 117.07 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 8.29 g;	E: 2490.60 kcal; B: 100.58 g; T: 68.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; W: 391.11 g; W tym cukry: 84.06 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 9.68 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )		Jogurt truskawkowy 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR,</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> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,</u> )
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE,</u> )				
		E: 2430.87 kcal; B: 86.28 g; T: 82.21 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 349.30 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 8.09 g;	E: 2117.43 kcal; B: 75.71 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 324.38 g; W tym cukry: 80.53 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 7.23 g;	E: 2249.11 kcal; B: 106.13 g; T: 77.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.71 g; W: 297.69 g; W tym cukry: 48.55 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 9.29 g;	E: 2545.08 kcal; B: 104.50 g; T: 79.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 364.70 g; W tym cukry: 88.60 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 9.72 g;	E: 2543.73 kcal; B: 103.00 g; T: 81.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 363.20 g; W tym cukry: 88.84 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 10.52 g;

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Gruszka 1szt. 150 g Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt 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> ) 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> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Bułka 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> )	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza gryczana 200 g Salatka szwedzka () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kasza gryczana 200 g Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR,</u> ) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ,</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 100 g
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt truskawkowy 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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g 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> ) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Salata zielona 20 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2449.91 kcal; B: 96.77 g; T: 72.58 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 368.22 g; W tym cukry: 92.96 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 9.21 g;	E: 2206.87 kcal; B: 82.15 g; T: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 36.09 g; W: 337.81 g; W tym cukry: 93.08 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 7.29 g;	E: 2461.70 kcal; B: 115.44 g; T: 88.00 g; Kw. tł. nasy.: 46.55 g; W: 321.98 g; W tym cukry: 53.03 g; Bł.: 38.94 g; Sól: 10.07 g;	E: 2612.57 kcal; B: 85.02 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 428.15 g; W tym cukry: 126.39 g; Bł.: 33.06 g; Sól: 8.39 g;	E: 2678.27 kcal; B: 108.33 g; T: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 49.22 g; W: 384.79 g; W tym cukry: 108.68 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 9.32 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-19 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> ) Mandarynki 1 szt Salata 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> ) Mandarynki 1 szt Salata 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> ) Mandarynki 1 szt Salata 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> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata 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> ) Mandarynki 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> )	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</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 120 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 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) 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 120 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 120 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> )	
	PD		Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> )	Biszkopty 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, _</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Papryka konserwowa 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Papryka konserwowa 80 g Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR, _</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	Paszтет sojowy z pomidorami 60 g ( <b>SOJ, GOR, _</b> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE, _</b> )	
	E: 2414.98 kcal; B: 108.12 g; T: 90.78 g; Kw. tł. nasy.: 32.55 g; W: 300.77 g; W tym cukry: 61.17 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 9.42 g;	E: 2145.45 kcal; B: 105.10 g; T: 69.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.89 g; W: 285.78 g; W tym cukry: 66.06 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 7.29 g;	E: 2437.69 kcal; B: 125.80 g; T: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; W: 285.15 g; W tym cukry: 36.50 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 9.84 g;	E: 2450.96 kcal; B: 119.56 g; T: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; W: 344.61 g; W tym cukry: 80.11 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 9.40 g;	E: 2467.26 kcal; B: 122.99 g; T: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 341.69 g; W tym cukry: 82.11 g; Bł.: 25.64 g; Sól: 9.30 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) 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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Pomidor 80 g
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> )	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Pulpet drobiowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 80 g Mix salat 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ) Rzodkiew biała 80 g Mix salat 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Mix salat 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> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g ( <u>SEL</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Mix salat 20 g
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE</u> )				
		E: 2275.31 kcal; B: 65.91 g; T: 56.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 387.72 g; W tym cukry: 131.24 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 7.12 g;	E: 2157.06 kcal; B: 64.55 g; T: 49.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 380.87 g; W tym cukry: 132.83 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 5.99 g;	E: 2272.31 kcal; B: 92.92 g; T: 71.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 334.64 g; W tym cukry: 65.75 g; Bł.: 45.03 g; Sól: 9.13 g;	E: 2534.86 kcal; B: 73.78 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 455.67 g; W tym cukry: 152.08 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 7.06 g;	E: 2634.77 kcal; B: 87.64 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 28.90 g; W: 453.34 g; W tym cukry: 166.28 g; Bł.: 26.10 g; Sól: 8.33 g;



	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-21 wtorek	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Gruszka 1szt. 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</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> ) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> )	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata zielona 10 g	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos pietruszkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Papryka świeża 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> ) Filet kruchy (produkt drobiowy drobno rozdrobniony w osłonce niejadalnej z białkiem wieprzowym) 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ,</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pasta warzywna () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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: 2150.50 kcal; B: 80.14 g; T: 68.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 317.72 g; W tym cukry: 70.17 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 5.84 g;	E: 2041.12 kcal; B: 77.44 g; T: 65.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 299.81 g; W tym cukry: 66.96 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 5.85 g;	E: 2198.61 kcal; B: 102.56 g; T: 80.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.07 g; W: 283.89 g; W tym cukry: 42.00 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 7.03 g;	E: 2289.42 kcal; B: 87.94 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 355.16 g; W tym cukry: 76.73 g; Bł.: 31.08 g; Sól: 7.74 g;	E: 2569.32 kcal; B: 106.87 g; T: 89.59 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 349.19 g; W tym cukry: 74.31 g; Bł.: 31.40 g; Sól: 7.88 g;

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-22 środa	<b>Śniadanie</b>	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) 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> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mandarynki 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynki 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Mandarynki 1 szt Mix салат 20 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka 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 indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Klopsik wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )
	<b>PD</b>		Mandarynki 1 szt	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	<b>Kolacja</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 70 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <u>RYB.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 10 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g ( <u>RYB.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	<b>PN</b>	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2583.53 kcal; B: 87.22 g; T: 99.42 g; Kw. tł. nasy.: 44.35 g; W: 341.43 g; W tym cukry: 72.05 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 8.98 g;	E: 2330.37 kcal; B: 88.73 g; T: 68.76 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 346.69 g; W tym cukry: 72.52 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 5.83 g;	E: 2396.97 kcal; B: 105.65 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 344.07 g; W tym cukry: 47.80 g; Bł.: 36.50 g; Sól: 8.64 g;	E: 2666.43 kcal; B: 96.69 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 420.16 g; W tym cukry: 63.27 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 6.20 g;	E: 2751.33 kcal; B: 113.12 g; T: 79.89 g; Kw. tł. nasy.: 35.37 g; W: 402.54 g; W tym cukry: 93.52 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 8.29 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Paszтет z fasoli () 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <b>SOJ, MLE, GLU OW, _</b> ) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> ) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> )	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <b>SEL, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, _</b> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <b>MLE, SEL, _</b> )
	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> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 80 g Salata 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE, _</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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE, _</b> ) Pomidor b/skórki 80 g Salata 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <b>MLE, _</b> ) Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, _</b> ) Salata zielona 20 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2297.63 kcal; B: 80.16 g; T: 79.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W: 325.47 g; W tym cukry: 67.48 g; Bł.: 36.54 g; Sól: 6.98 g;	E: 2002.57 kcal; B: 83.06 g; T: 57.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 298.46 g; W tym cukry: 64.24 g; Bł.: 24.80 g; Sól: 6.78 g;	E: 2363.16 kcal; B: 111.51 g; T: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 321.98 g; W tym cukry: 44.83 g; Bł.: 43.34 g; Sól: 7.16 g;	E: 2250.46 kcal; B: 100.77 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 330.08 g; W tym cukry: 68.50 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 8.12 g;	E: 2394.93 kcal; B: 109.00 g; T: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; W: 349.12 g; W tym cukry: 73.52 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 8.88 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLUPSZ, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 25g 1 szt Ser żółty 30g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko 150g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 25g 1 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLUPSZ, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Ser żółty 50g ( <u>MLE, </u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30g ( <u>SOJ, </u> ) Ogórek kiszony 70g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 25g 1 szt Serek homo. naturalny 50g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Zacierka na mleku 350 ml ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLUPSZ, JAJ, MLE, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Dżem 25g 1 szt Serek homo. naturalny 100g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko 150g Kawa zbożowa z makiem 250ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u> )
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLUPSZ, </u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30g ( <u>SOJ, </u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, </u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50g ( <u>SOJ, </u> )	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba smażona (Miruna) 90g ( <u>GLUPSZ, JAJ, RYB, </u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100g Warzywa po grecku () 100g ( <u>GLUPSZ, SEL, </u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny () 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g ( <u>RYB, </u> ) Warzywa po grecku () 100g ( <u>GLUPSZ, SEL, </u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml	Krupnik jęczmienny () 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, </u> ) Ryba pieczona (Miruna) 90g ( <u>RYB, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100g Warzywa po grecku () 100g ( <u>GLUPSZ, SEL, </u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250ml	Krupnik jęczmienny () 400ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba pieczona (Miruna) 90g ( <u>RYB, </u> ) Warzywa po grecku () 100g ( <u>GLUPSZ, SEL, </u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250ml Cukinia pieczona z olejem * 100g	
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLUPSZ, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana b/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna granulowana z/c 250ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLUPSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g ( <u>JAJ, MLE, </u> ) Pomidor 80g Salata zielona 20g Kawa zbożowa z makiem 250ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, </u> )	
	PN	Mleko UHT 200ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE, </u> )				
	E: 2423.96 kcal; B: 85.45g; T: 83.65g; Kw. tł. nasy.: 33.44g; W: 346.97g; W tym cukry: 82.58g; Bł.: 27.13g; Sól: 6.93g;	E: 2133.80 kcal; B: 81.81g; T: 65.60g; Kw. tł. nasy.: 26.49g; W: 316.65g; W tym cukry: 82.20g; Bł.: 23.39g; Sól: 5.54g;	E: 2211.93 kcal; B: 96.13g; T: 77.56g; Kw. tł. nasy.: 35.48g; W: 299.79g; W tym cukry: 63.10g; Bł.: 32.92g; Sól: 8.90g;	E: 2531.12 kcal; B: 96.19g; T: 72.70g; Kw. tł. nasy.: 28.59g; W: 385.13g; W tym cukry: 112.21g; Bł.: 24.41g; Sól: 7.44g;	E: 2599.37 kcal; B: 114.15g; T: 77.48g; Kw. tł. nasy.: 32.40g; W: 373.57g; W tym cukry: 103.20g; Bł.: 24.71g; Sól: 8.04g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-25 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Mandarynki 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Mix sałat 20 g Mandarynki 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> )	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Mix sałat 20 g Mandarynki 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <b>SOJ, _</b> ) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> ) Mandarynki 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, _</b> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ, _</b> )	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Kociólek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g ( <b>SEL, _</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, _</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR, _</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, _</b> ) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL, _</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	
	PD			Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE, _</b> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE, _</b> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> ) Ogórek kiszony 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> ) 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> ) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</b> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</b> )
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sita&Moc 1 szt				
	E: 2292.17 kcal; B: 73.82 g; T: 53.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; W: 388.99 g; W tym cukry: 73.02 g; Bł.: 39.32 g; Sól: 8.48 g;	E: 2644.08 kcal; B: 84.87 g; T: 52.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 473.27 g; W tym cukry: 72.36 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 6.04 g;	E: 2324.95 kcal; B: 95.04 g; T: 60.91 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 363.14 g; W tym cukry: 46.23 g; Bł.: 43.56 g; Sól: 7.52 g;	E: 3037.75 kcal; B: 91.98 g; T: 55.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 558.51 g; W tym cukry: 108.02 g; Bł.: 38.12 g; Sól: 6.92 g;	E: 2984.18 kcal; B: 101.10 g; T: 61.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 521.00 g; W tym cukry: 79.71 g; Bł.: 38.24 g; Sól: 7.03 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-26 niedziela	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 liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> )	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos koperkowy () 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> )	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE, _</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Rzepa biała 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Rzepa biała 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 30 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomidor 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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Sałata zielona 20 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2330.75 kcal; B: 91.52 g; T: 66.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 354.67 g; W tym cukry: 93.54 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 8.19 g;	E: 2315.88 kcal; B: 98.51 g; T: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.40 g; W: 367.12 g; W tym cukry: 128.11 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 7.85 g;	E: 2343.40 kcal; B: 125.16 g; T: 74.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.28 g; W: 311.11 g; W tym cukry: 63.44 g; Bł.: 36.42 g; Sól: 8.67 g;	E: 2517.87 kcal; B: 111.71 g; T: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 390.03 g; W tym cukry: 117.41 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 9.76 g;	E: 2687.88 kcal; B: 118.68 g; T: 77.78 g; Kw. tł. nasy.: 40.15 g; W: 393.15 g; W tym cukry: 124.50 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 9.94 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,