

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-27, poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 70 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki pszenne na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g Pomidor 80 g
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona, parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Naleśniki z serem 250 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynki 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z serem 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Mus z jabłek () z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynki 1 szt
	<b>PD</b>			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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	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> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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> ) Pomidor b/skórki 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
	<b>PN</b>	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
		E: 2416.91 kcal; B: 87.10 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 385.35 g; W tym cukry: 106.65 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 6.26 g;	E: 2081.56 kcal; B: 76.99 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 339.96 g; W tym cukry: 96.25 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 4.53 g;	E: 2096.30 kcal; B: 100.78 g; T: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.85 g; W: 304.48 g; W tym cukry: 65.57 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 6.08 g;	E: 2473.16 kcal; B: 93.10 g; T: 52.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 417.55 g; W tym cukry: 132.87 g; Bł.: 26.61 g; Sól: 6.77 g;	E: 2414.43 kcal; B: 99.31 g; T: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 382.61 g; W tym cukry: 111.48 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 5.58 g;

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE, ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, ) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, ) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE, ) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW, )	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW, )	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE, ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, ) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE, ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, ) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE, ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, ) Pulpet drobiowy gotowany 90 g (GLU PSZ, JAJ, ) Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE, ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, ) Rzodkiew biała 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, ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, ) Rzodkiew biała 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, ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE, )			Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE, )	
	E: 2197.17 kcal; B: 81.18 g; T: 70.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.81 g; W: 316.58 g; W tym cukry: 79.66 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 5.75 g;	E: 2140.77 kcal; B: 91.07 g; T: 63.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 309.31 g; W tym cukry: 85.44 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 5.84 g;	E: 2084.36 kcal; B: 108.88 g; T: 61.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 286.07 g; W tym cukry: 57.06 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 7.23 g;	E: 2511.62 kcal; B: 97.87 g; T: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 379.50 g; W tym cukry: 96.76 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 7.09 g;	E: 2617.32 kcal; B: 112.90 g; T: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 388.72 g; W tym cukry: 102.84 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 8.89 g;	

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa				
2023-11-29 środa	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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 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> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix sałat 20 g	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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix sałat 20 g				
		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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )			
			Obiad	Pieczarkowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
				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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata 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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
					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: 2077.64 kcal; B: 89.77 g; T: 51.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 326.70 g; W tym cukry: 60.71 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 7.80 g;	E: 2036.52 kcal; B: 88.01 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.06 g; W: 320.11 g; W tym cukry: 65.83 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 6.66 g;		E: 2166.81 kcal; B: 112.25 g; T: 63.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; W: 302.03 g; W tym cukry: 36.38 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 8.35 g;	E: 2324.93 kcal; B: 103.07 g; T: 61.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.56 g; W: 350.63 g; W tym cukry: 58.18 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 8.26 g;	E: 2448.88 kcal; B: 111.09 g; T: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 360.90 g; W tym cukry: 70.98 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 8.13 g;			

	PIŃ- CZE.GÓR.Podstawowa	PIŃ- CZE.GÓR. Łatwo strawna	PIŃ- CZE.GÓR. Cukrzycowa	PIŃ- CZE.GÓR. Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	PIŃ- CZE.GÓR. Bogatobiałkowa	
2023-11-30 czwartek	<b>Śniadanie</b>	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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Rzodkiew biała 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt 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> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Salata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) 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> )	
	<b>Obiad</b>	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	<b>PD</b>	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, 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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	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> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</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 JĘCZ.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> )
<b>PN</b>	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siia&Moc 1 szt					
	E: 2537.71 kcal; B: 82.97 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 419.97 g; W tym cukry: 63.39 g; Bł.: 42.60 g; Sól: 10.85 g;	E: 2289.44 kcal; B: 78.82 g; T: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 360.94 g; W tym cukry: 92.17 g; Bł.: 32.83 g; Sól: 6.68 g;	E: 2196.77 kcal; B: 94.72 g; T: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 310.02 g; W tym cukry: 31.82 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 6.69 g;	E: 2581.02 kcal; B: 87.61 g; T: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 425.39 g; W tym cukry: 93.66 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 7.23 g;	E: 2629.54 kcal; B: 95.05 g; T: 72.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 408.67 g; W tym cukry: 99.52 g; Bł.: 34.15 g; Sól: 7.67 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,