

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwa strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa			
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ,.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ,.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ,.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ,.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (SOJ,.) Banan 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki jęczmienne na mleku 350 ml (MLE, GLU JECZ,.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (SOJ,.) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,.) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ,.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,.)		
			Obiad	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,.) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,.) Sos koperkowy * 70 ml (GLU PSZ, MLE,.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL,.) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
				PD		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,.)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (RYB, SEL,.) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (RYB, SEL,.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (RYB, SEL,.) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (RYB, SEL,.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,.) Masło extra 82% 15 g (MLE,.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami () 70 g (RYB, SEL,.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,.)			
	Posiłek nocny/ II Kolacja	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE,.)						
	E: 2370.13 kcal; B: 84.88 g; T: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 36.55 g; W: 370.10 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 32.77 g;	E: 2499.36 kcal; B: 85.12 g; T: 68.96 g; Kw. tł. nasy.: 37.15 g; W: 400.95 g; W tym cukry: 97.92 g; Bł.: 34.11 g;	E: 2296.59 kcal; B: 101.88 g; T: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 29.23 g; W: 330.12 g; W tym cukry: 60.68 g; Bł.: 40.04 g;	E: 2625.32 kcal; B: 91.11 g; T: 71.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; W: 418.49 g; W tym cukry: 124.30 g; Bł.: 33.39 g;	E: 2562.97 kcal; B: 99.11 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; W: 393.43 g; W tym cukry: 104.39 g; Bł.: 30.76 g;			

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, _</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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>) Ogórek kiszony 80 g 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 Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 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	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa pieczona 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos szpinakowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) 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 (<u>MLE, _</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE, _</u>)	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE, _</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 30 g (<u>SOJ, _</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 30 g (<u>SOJ, _</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE, _</u>)
Posiłek nocny/ II Kolacja	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt					
	E: 2150.58 kcal; B: 91.78 g; T: 59.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 318.55 g; W tym cukry: 70.43 g; Bł.: 30.03 g;	E: 2064.24 kcal; B: 88.59 g; T: 53.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 317.84 g; W tym cukry: 74.46 g; Bł.: 25.16 g;	E: 2222.98 kcal; B: 112.50 g; T: 69.96 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 298.13 g; W tym cukry: 59.08 g; Bł.: 38.79 g;	E: 2348.80 kcal; B: 99.48 g; T: 55.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 372.60 g; W tym cukry: 80.39 g; Bł.: 25.47 g;	E: 2535.64 kcal; B: 115.67 g; T: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; W: 361.82 g; W tym cukry: 88.11 g; Bł.: 26.48 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwa strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-13 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Pomidor 100 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Serek homo. naturalny 70 g (MLE,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,)	
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet mielony drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 70 ml (GLUPSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLUPSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 70 ml (GLUPSZ, SEL,) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 70 ml (GLUPSZ, SEL,) 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 (MLE,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE,)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 Benedykta wp parzony z dodatkami wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ,) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 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 Benedykta wp parzony z dodatkami wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Twaróg półtłusty 40 g (MLE,) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkami wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,)
Posiłek nocny/ II Kolacja	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sita&Moc 1 szt					
	E: 2824.52 kcal; B: 94.46 g; T: 98.33 g; Kw. tł. nasy.: 39.48 g; W: 404.28 g; W tym cukry: 77.56 g; Bł.: 35.04 g;	E: 2219.54 kcal; B: 81.02 g; T: 58.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 352.89 g; W tym cukry: 77.56 g; Bł.: 29.32 g;	E: 2573.41 kcal; B: 107.20 g; T: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 386.41 g; W tym cukry: 71.56 g; Bł.: 39.94 g;	E: 2585.39 kcal; B: 97.97 g; T: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.41 g; W: 419.37 g; W tym cukry: 103.47 g; Bł.: 30.36 g;	E: 2656.70 kcal; B: 100.64 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W: 423.49 g; W tym cukry: 109.91 g; Bł.: 30.68 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</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.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Goląbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 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.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g 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.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z 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.</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.</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.</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.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Pomidor 80 g
	Posilek nocny/ II Kolacja	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	E: 2282.00 kcal; B: 95.69 g; T: 80.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; W: 308.65 g; W tym cukry: 71.26 g; Bł.: 32.29 g;	E: 2210.79 kcal; B: 82.77 g; T: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 26.86 g; W: 331.59 g; W tym cukry: 70.07 g; Bł.: 31.43 g;	E: 2304.15 kcal; B: 101.28 g; T: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.88 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 45.80 g; Bł.: 39.36 g;	E: 2602.72 kcal; B: 89.64 g; T: 70.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 422.94 g; W tym cukry: 117.00 g; Bł.: 30.56 g;	E: 2535.76 kcal; B: 99.08 g; T: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.42 g; W: 389.40 g; W tym cukry: 86.12 g; Bł.: 32.75 g;	

		STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwa strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Platki 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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> ,) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Platki 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 Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki 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> ,) Połudwica 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> ,)	Bulka 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 młkiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u> ,)
	Posilek nocny/ II Kolacja	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u> ,)				
	E: 2423.76 kcal; B: 86.05 g; T: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 347.35 g; W tym cukry: 77.46 g; Bł.: 29.32 g;	E: 2110.32 kcal; B: 75.48 g; T: 63.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 322.43 g; W tym cukry: 79.40 g; Bł.: 27.39 g;	E: 2242.00 kcal; B: 105.90 g; T: 77.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 295.74 g; W tym cukry: 47.42 g; Bł.: 33.72 g;	E: 2537.97 kcal; B: 104.27 g; T: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 362.75 g; W tym cukry: 87.47 g; Bł.: 29.25 g;	E: 2536.62 kcal; B: 102.77 g; T: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 34.05 g; W: 361.25 g; W tym cukry: 87.71 g; Bł.: 30.27 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-16 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 салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z 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>) Mix салат 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/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 JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* 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>) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kalańfior 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 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 JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g
		Posiłek nocny/II Kolacja	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2442.35 kcal; B: 96.47 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; W: 366.24 g; W tym cukry: 91.57 g; Bł.: 33.31 g;	E: 2200.33 kcal; B: 81.93 g; T: 64.91 g; Kw. tł. nasy.: 36.10 g; W: 336.13 g; W tym cukry: 91.70 g; Bł.: 30.34 g;	E: 2454.14 kcal; B: 115.14 g; T: 87.95 g; Kw. tł. nasy.: 46.56 g; W: 320.00 g; W tym cukry: 51.64 g; Bł.: 38.00 g;	E: 2579.21 kcal; B: 86.22 g; T: 66.31 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; W: 423.03 g; W tym cukry: 122.49 g; Bł.: 31.36 g;	E: 2671.73 kcal; B: 108.11 g; T: 85.53 g; Kw. tł. nasy.: 49.23 g; W: 383.11 g; W tym cukry: 107.30 g; Bł.: 32.11 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-17 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, </u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, </u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, </u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, </u>) Mandarynka 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE, </u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u>) Mandarynka 1 szt Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, </u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>) Salata zielona 10 g	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, </u>) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>)	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, </u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Brokuł gotowany* 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g Surówka Colesław 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, </u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, </u>)	
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, </u>)	Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ, </u>)	
	Kolacja	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>) Papryka konserwowa 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, </u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Papryka konserwowa 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>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, </u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, </u>) Szynka z 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	Posiłek nocny/II Kolacja	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2182.88 kcal; B: 100.95 g; T: 69.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 300.07 g; W tym cukry: 59.84 g; Bł.: 26.88 g;	E: 2093.24 kcal; B: 98.82 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 284.59 g; W tym cukry: 58.95 g; Bł.: 25.00 g;	E: 2205.59 kcal; B: 118.63 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 284.45 g; W tym cukry: 35.17 g; Bł.: 33.01 g;	E: 2398.75 kcal; B: 113.28 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 284.42 g; W tym cukry: 73.00 g; Bł.: 27.10 g;	E: 2415.05 kcal; B: 116.71 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; W: 340.50 g; W tym cukry: 75.00 g; Bł.: 26.32 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa		
2023-12-18, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ ,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ ,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ ,) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Pomidor 80 g	
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ ,) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ ,)	
			Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pulpet drobiowy 90 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (SEL ,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL ,) Kompot owocowy* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 70 g (MLE ,) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE ,)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE ,)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL ,) Rzodkiew biała 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL ,) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL ,) Rzodkiew biała 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL ,) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT ,) Masło extra 82% 15 g (MLE ,) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL ,) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Mix salat 20 g
Posilek nocny/ II Kolacja	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE ,)						
	E: 2363.50 kcal; B: 72.26 g; T: 59.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 396.20 g; W tym cukry: 140.12 g; Bł.: 28.19 g;	E: 2243.50 kcal; B: 70.85 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 388.89 g; W tym cukry: 141.44 g; Bł.: 23.81 g;	E: 2351.80 kcal; B: 98.96 g; T: 76.01 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 334.54 g; W tym cukry: 69.38 g; Bł.: 40.16 g;	E: 2621.30 kcal; B: 80.08 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 463.69 g; W tym cukry: 160.69 g; Bł.: 24.84 g;	E: 2721.21 kcal; B: 93.94 g; T: 62.72 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 461.36 g; W tym cukry: 174.89 g; Bł.: 25.16 g;		

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwa strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-19 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>) Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) 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 JĘCZ,</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>) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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>) Salata 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>) Salata 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 zacierka *-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,</u> <u>MLE,</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 zacierka *-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,</u> <u>MLE,</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 zacierka *-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,</u> <u>MLE,</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 zacierka *-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,</u> <u>MLE,</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>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z zacierka *-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,</u> <u>MLE,</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>)		
	Kolaćca	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>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 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 konserwowa 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>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 JĘCZ,</u>)
		Posiłek nocny/ II Kolaćca	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: 2127.41 kcal; B: 78.80 g; T: 69.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 310.40 g; W tym cukry: 63.16 g; Bł.: 27.37 g;	E: 2031.97 kcal; B: 77.03 g; T: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 297.07 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 28.19 g;	E: 2189.36 kcal; B: 101.65 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.21 g; W: 280.35 g; W tym cukry: 37.15 g; Bł.: 32.62 g;	E: 2271.88 kcal; B: 82.83 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 354.01 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 29.19 g;	E: 2560.17 kcal; B: 106.46 g; T: 89.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 346.45 g; W tym cukry: 72.07 g; Bł.: 29.51 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Platki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ, MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ, MLE.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, MLE.) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ, MLE.)	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, MLE.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, MLE.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ, MLE.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ, MLE.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)
	PD		Mandarynka 1 szt	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE, MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ, MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB, MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB, MLE.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	Posiłek nocny/ II Kolacja	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2540.42 kcal; B: 86.83 g; T: 91.48 g; Kw. tł. nasy.: 43.81 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 73.02 g; Bł.: 28.32 g;	E: 2268.77 kcal; B: 84.18 g; T: 67.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 345.25 g; W tym cukry: 74.15 g; Bł.: 31.47 g;	E: 2399.82 kcal; B: 105.15 g; T: 72.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 344.78 g; W tym cukry: 49.05 g; Bł.: 35.29 g;	E: 2669.28 kcal; B: 96.19 g; T: 70.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.23 g; W: 420.87 g; W tym cukry: 64.52 g; Bł.: 29.29 g;	E: 2754.18 kcal; B: 112.62 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 403.25 g; W tym cukry: 94.77 g; Bł.: 28.14 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwa strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ser topiony 50 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek 70 g (MLE,)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek 70 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek 70 g (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Twarożek 70 g (MLE,)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Salata zielona 20 g	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pulpet wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL,)
	PD				Kefir 2% tł 250g 1 szt (MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW,) Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Salata zielona 20 g
Posiłek noony/ II Kolacja	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2301.01 kcal; B: 79.64 g; T: 79.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.88 g; W: 322.06 g; W tym cukry: 61.94 g; Bł.: 35.98 g;	E: 2006.54 kcal; B: 82.57 g; T: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 297.45 g; W tym cukry: 63.31 g; Bł.: 24.80 g;	E: 2365.97 kcal; B: 110.93 g; T: 76.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 318.47 g; W tym cukry: 39.29 g; Bł.: 42.72 g;	E: 2244.53 kcal; B: 100.49 g; T: 61.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; W: 328.60 g; W tym cukry: 67.77 g; Bł.: 42.31 g;	E: 2394.94 kcal; B: 107.92 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 345.85 g; W tym cukry: 68.30 g; Bł.: 26.52 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa																		
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ, _</u>) Ogórek kiszony 70 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Rogal drożdżowy 80g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)																	
		Obiad	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, _</u>)																	
							PD	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml												
												Kolaćca	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)								
																Posiłek nocny/ II Kolaćca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, 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>) Pasta z białek z natką pietruszki 80 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 natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)			
																					E: 2504.72 kcal; B: 91.55 g; T: 86.58 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; W: 353.36 g; W tym cukry: 90.58 g; Bł.: 25.43 g;	E: 2214.56 kcal; B: 87.91 g; T: 68.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 323.04 g; W tym cukry: 90.20 g; Bł.: 21.69 g;	E: 2292.69 kcal; B: 102.24 g; T: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 37.38 g; W: 306.19 g; W tym cukry: 71.10 g; Bł.: 31.22 g;

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-23 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>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (<u>SOJ,</u>) Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 10 g	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem* 100 g
	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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Sałatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL,</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	Posilek nocny/ II Kolacja	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt				
	E: 2282.52 kcal; B: 73.36 g; T: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.55 g; W: 386.64 g; W tym cukry: 71.78 g; Bł.: 38.31 g;	E: 2210.88 kcal; B: 75.81 g; T: 51.42 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 373.44 g; W tym cukry: 69.25 g; Bł.: 31.79 g;	E: 2315.30 kcal; B: 94.58 g; T: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 360.79 g; W tym cukry: 44.99 g; Bł.: 42.55 g;	E: 2604.55 kcal; B: 82.92 g; T: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 458.68 g; W tym cukry: 104.91 g; Bł.: 32.99 g;	E: 2550.98 kcal; B: 92.04 g; T: 60.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 421.17 g; W tym cukry: 76.60 g; Bł.: 33.11 g;	

	STAR- CZG Podstawowa	STAR- CZG Łatwo strawna	STAR- CZG Cukrzycowa	STAR- CZG Wrzodowa/Wątrobowa/Trzustkowa	STAR- CZG Bogatobiałkowa	
2023-12-24 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>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Serek homo. naturalny 70 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Dżem 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Koktajl truskawkowy* 150 ml (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Koktajl truskawkowy* b/c 150 ml (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż z jabłkami 300 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryż na sypko 200 g Koktajl truskawkowy* 150 ml (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Maślanka 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>) Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kompot z suszu 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kompot z suszu 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () b/c 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Mandarynka 150 g Kompot z suszu b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 90 g (<u>RYB, _</u>) Warzywa po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) Kompot z suszu 250 ml	
Posiłek nocny/ II Kolacja	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)		Biszkoty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)	Ciasto drożdżowe 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)		
	E: 2919.40 kcal; B: 90.28 g; T: 76.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 479.80 g; W tym cukry: 80.87 g; Bł.: 33.73 g;	E: 2672.23 kcal; B: 89.38 g; T: 62.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 451.39 g; W tym cukry: 80.75 g; Bł.: 31.05 g;	E: 2493.70 kcal; B: 111.18 g; T: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; W: 380.80 g; W tym cukry: 62.36 g; Bł.: 44.24 g;	E: 2884.98 kcal; B: 96.27 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 499.55 g; W tym cukry: 86.63 g; Bł.: 34.51 g;	E: 3036.73 kcal; B: 111.62 g; T: 78.40 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 484.96 g; W tym cukry: 90.15 g; Bł.: 32.37 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,