

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa		
2023-12-25 poniedziałek	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> ) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> ) Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g Ciasto piernik z marmoladą 100g 1 Por ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 200 g Buraczki oprószone () 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
				PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )
				Kolecja	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu* meksykańska 120 g ( <u>JAJ, SEL, GOR.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka z ryżu i warzyw 90 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka z ryżu i warzyw 90 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> )
PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt				Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33l 1 szt		
	E: 2989.72 kcal; B: 117.72 g; T: 105.42 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; W: 403.11 g; W tym cukry: 97.79 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 9.12 g;	E: 3065.83 kcal; B: 116.35 g; T: 108.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; W: 414.87 g; W tym cukry: 97.87 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 9.37 g;	E: 2608.81 kcal; B: 127.62 g; T: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 327.03 g; W tym cukry: 74.56 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 8.92 g;	E: 3015.88 kcal; B: 124.20 g; T: 96.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 421.23 g; W tym cukry: 108.65 g; Bł.: 25.45 g; Sól: 11.32 g;	E: 3459.31 kcal; B: 140.11 g; T: 115.23 g; Kw. tł. nasy.: 44.31 g; W: 474.86 g; W tym cukry: 130.22 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 12.03 g;		

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
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> ) 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 Ogórek kiszony 50 g	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> ) 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 10 g	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> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 50 g	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> ) 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 10 g	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u> )
Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, _</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL, _</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, _</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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u> ) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL, _</u> )
	PN	Pomarańcza 150 g		Jabłko pieczone 150 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ, _</u> ) Pomarańcza 150 g
	E: 2394.40 kcal; B: 85.28 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 351.25 g; W tym cukry: 73.03 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 10.39 g;	E: 2135.32 kcal; B: 91.58 g; T: 57.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.68 g; W: 324.75 g; W tym cukry: 71.49 g; Bł.: 28.70 g; Sól: 8.42 g;	E: 2258.19 kcal; B: 115.87 g; T: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 307.05 g; W tym cukry: 52.54 g; Bł.: 36.58 g; Sól: 11.31 g;	E: 2406.85 kcal; B: 106.89 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 364.75 g; W tym cukry: 79.29 g; Bł.: 29.85 g; Sól: 10.37 g;	E: 2616.95 kcal; B: 122.67 g; T: 65.74 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 396.01 g; W tym cukry: 87.09 g; Bł.: 31.79 g; Sól: 12.69 g;

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Płatki 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Płatki 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Płatki 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 20 g Pomidor 80 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka 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> )
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt</u>	Dyniowa z ziemniakami*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem białym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt</u>	Dyniowa z ziemniakami*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</u>	Dyniowa z ziemniakami*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt</u>	Dyniowa z ziemniakami*( <u>) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt</u>
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 Salata 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 Salata 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 Salata 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 z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt				
	E: 2007.94 kcal; B: 73.29 g; T: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 328.39 g; W tym cukry: 79.11 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 6.27 g;	E: 1946.44 kcal; B: 70.62 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 24.85 g; W: 316.18 g; W tym cukry: 81.46 g; Bł.: 21.92 g; Sól: 4.53 g;	E: 1962.74 kcal; B: 89.62 g; T: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 287.47 g; W tym cukry: 63.19 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 6.07 g;	E: 2338.04 kcal; B: 86.73 g; T: 50.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 393.77 g; W tym cukry: 118.08 g; Bł.: 24.50 g; Sól: 6.77 g;	E: 2279.31 kcal; B: 92.94 g; T: 56.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 358.83 g; W tym cukry: 96.69 g; Bł.: 23.24 g; Sól: 5.58 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2023-12-28 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> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Sałata 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> ) Sałata zielona 20 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/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> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata 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> ) 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 Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</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 Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	<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 80 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</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 z/c 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 Siła&Moc 1 szt					
	E: 2276.35 kcal; B: 76.64 g; T: 64.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 362.29 g; W tym cukry: 62.67 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 9.22 g;	E: 2266.65 kcal; B: 77.76 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.50 g; W: 362.41 g; W tym cukry: 95.59 g; Bł.: 34.30 g; Sól: 6.84 g;	E: 2166.00 kcal; B: 93.66 g; T: 68.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 309.49 g; W tym cukry: 33.25 g; Bł.: 40.96 g; Sól: 6.91 g;	E: 2532.64 kcal; B: 85.12 g; T: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 420.60 g; W tym cukry: 91.82 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 8.18 g;	E: 2606.75 kcal; B: 93.99 g; T: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; W: 410.14 g; W tym cukry: 102.94 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 7.83 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25g 1 szt Twarożek 40g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 40g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 40g ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Rogal drożdżowy 80g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 40g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko pieczone 150g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
		II ŚN		Chleb Graham 40g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50g ( <u>SOJ, MLE.</u> )
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Kotlet z ryby (Miruna) 90g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200g Ryba gotowana (Miruna) 90g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy 70 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 100g	
	PD				Kefir 2% tł 250g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z białek z natką pietruszki 80g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20g Pomidor 80g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Mix sałat 20g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80g
	PN			Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	E: 2449.04 kcal; B: 82.59 g; T: 90.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.56 g; W: 337.81 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 5.97 g;	E: 2169.11 kcal; B: 85.70 g; T: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.22 g; W: 313.31 g; W tym cukry: 86.64 g; Bł.: 22.84 g; Sól: 5.62 g;	E: 2270.57 kcal; B: 115.32 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; W: 294.30 g; W tym cukry: 44.00 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 8.04 g;	E: 2577.26 kcal; B: 114.67 g; T: 81.70 g; Kw. tł. nasy.: 38.11 g; W: 356.89 g; W tym cukry: 86.36 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 8.12 g;	E: 2539.45 kcal; B: 114.81 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 84.49 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 8.59 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> )
Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Koperkowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD		Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko pieczone 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2151.85 kcal; B: 86.40 g; T: 76.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 293.21 g; W tym cukry: 47.22 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 8.33 g;	E: 1830.03 kcal; B: 81.28 g; T: 59.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 253.09 g; W tym cukry: 47.87 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 6.47 g;	E: 2182.29 kcal; B: 99.35 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 297.13 g; W tym cukry: 55.34 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 8.00 g;	E: 2129.35 kcal; B: 86.26 g; T: 62.70 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 316.46 g; W tym cukry: 59.26 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 7.34 g;	E: 2148.38 kcal; B: 98.81 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.59 g; W: 305.10 g; W tym cukry: 69.77 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 8.67 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 20 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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> ) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Banan 1szt. 1 szt Mix sałat 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Mandarynka 1 szt Mix sałat 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z dżemem brzoskwinowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	E: 2537.73 kcal; B: 117.21 g; T: 106.14 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; W: 289.26 g; W tym cukry: 54.03 g; Bł.: 21.81 g; Sól: 7.99 g;	E: 2407.38 kcal; B: 111.46 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 304.03 g; W tym cukry: 56.02 g; Bł.: 21.33 g; Sól: 7.20 g;	E: 2366.42 kcal; B: 131.41 g; T: 88.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; W: 275.84 g; W tym cukry: 49.28 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 8.72 g;	E: 2734.67 kcal; B: 117.83 g; T: 87.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 275.76 g; W tym cukry: 117.61 g; Bł.: 21.18 g; Sól: 8.10 g;	E: 2774.06 kcal; B: 130.76 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 23.10 g; Sól: 9.45 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku.żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-01 poniedziałek	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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g 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, ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, ) Masło extra 82% 15 g (MLE, ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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, ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g 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, ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g 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, ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sos pietruszkowy* 70 ml (GLU PSZ, MLE, ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, ) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ, ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g 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, ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ) 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ) 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ) 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ) 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (SEL, ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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: 2164.41 kcal; B: 90.51 g; T: 67.16 g; Kw. tł. nasy.: 37.59 g; W: 306.93 g; W tym cukry: 78.80 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 5.55 g;	E: 2071.15 kcal; B: 90.60 g; T: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.27 g; W: 297.35 g; W tym cukry: 81.23 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 6.52 g;	E: 2014.74 kcal; B: 108.41 g; T: 58.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 274.12 g; W tym cukry: 52.85 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 7.91 g;	E: 2442.00 kcal; B: 97.40 g; T: 68.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; W: 367.54 g; W tym cukry: 92.55 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 7.77 g;	E: 2547.70 kcal; B: 112.43 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 376.77 g; W tym cukry: 98.63 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 9.56 g;



	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-02 wtorek	<b>Śniadanie</b>	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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> ) Ser topiony 20 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u> )	
	<b>II ŚN</b>		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )	Bulka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Miód (25g) 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> )	
	<b>Obiad</b>	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos ziolowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Solferino * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 70 g ( <u>MLE, _</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	<b>PD</b>		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	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> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Papryka konserwowa 80 g Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g	Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL, _</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u> ) Pomidor 80 g	
	<b>PN</b>	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
	E: 2258.25 kcal; B: 69.39 g; T: 63.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 363.88 g; W tym cukry: 83.66 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 7.63 g;	E: 1918.26 kcal; B: 57.77 g; T: 43.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 333.06 g; W tym cukry: 87.27 g; Bł.: 22.80 g; Sól: 4.69 g;	E: 2408.21 kcal; B: 112.99 g; T: 76.20 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 330.80 g; W tym cukry: 78.52 g; Bł.: 36.67 g; Sól: 6.90 g;	E: 2408.11 kcal; B: 63.44 g; T: 44.96 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 446.26 g; W tym cukry: 139.69 g; Bł.: 25.32 g; Sól: 5.64 g;	E: 2389.66 kcal; B: 84.85 g; T: 64.53 g; Kw. tł. nasy.: 35.29 g; W: 377.04 g; W tym cukry: 100.92 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 6.78 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.latwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE</u> ) Kiwi 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Ryż na mleku 350 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g ( <u>MLE</u> ) Banan 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )
	Obiad	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Eskalopka z kurczaka 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Salatka szwedzka b/c () 100 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	Grysikowa * 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazylkowy* 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> )	
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Paszlet drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Brokuł gotowany* 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> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ</u> ) Brokuł gotowany* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> )
		PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE</u> )			
		E: 2389.91 kcal; B: 81.02 g; T: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 360.65 g; W tym cukry: 94.93 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 7.31 g;	E: 2198.38 kcal; B: 85.36 g; T: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 342.14 g; W tym cukry: 94.41 g; Bł.: 24.73 g; Sól: 5.80 g;	E: 2143.57 kcal; B: 107.67 g; T: 62.50 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 300.61 g; W tym cukry: 51.67 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 6.98 g;	E: 2540.13 kcal; B: 104.14 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 397.15 g; W tym cukry: 113.60 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 6.77 g;	E: 2605.43 kcal; B: 108.67 g; T: 66.98 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 402.03 g; W tym cukry: 120.95 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 6.78 g;

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/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 indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet wieprzowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy 70 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> )	
		PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik z ciecierzycy* 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 80 g ( <u>SOJ.</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> ) Schab bednarza- wędzonka wp.wędzona,parzona z wodą dodaną 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 25 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			
		E: 2386.11 kcal; B: 86.46 g; T: 71.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 355.47 g; W tym cukry: 77.10 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 7.97 g;	E: 2141.05 kcal; B: 81.68 g; T: 63.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 323.50 g; W tym cukry: 73.61 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 6.94 g;	E: 2167.48 kcal; B: 101.09 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 296.37 g; W tym cukry: 54.68 g; Bł.: 34.23 g; Sól: 7.29 g;	E: 2387.52 kcal; B: 89.86 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 376.90 g; W tym cukry: 78.79 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 7.57 g;	E: 2454.35 kcal; B: 98.81 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 361.53 g; W tym cukry: 85.06 g; Bł.: 25.50 g; Sól: 8.03 g;

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-05 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> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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 Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	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> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</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/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ryżowa* 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 90 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Maślanka truskawkowa 250ml 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 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> ) 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g ( <u>JAJ, GOR.</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> ) Pasta z białek z koperkiem 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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> ) Salata zielona 20 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
	E: 2511.41 kcal; B: 92.43 g; T: 87.65 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 350.71 g; W tym cukry: 89.99 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 7.32 g;	E: 2168.31 kcal; B: 85.51 g; T: 63.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 324.23 g; W tym cukry: 85.46 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 4.96 g;	E: 2366.63 kcal; B: 107.81 g; T: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 324.21 g; W tym cukry: 68.93 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 8.24 g;	E: 2629.79 kcal; B: 108.22 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 385.53 g; W tym cukry: 108.88 g; Bł.: 20.97 g; Sól: 7.28 g;	E: 2543.26 kcal; B: 111.01 g; T: 71.02 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 373.75 g; W tym cukry: 84.33 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 7.41 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.łatwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Ser topiony 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	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 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR.</u> )	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp () 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wp- dieta () 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 100 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Pomarańcza 150 g	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	E: 2170.07 kcal; B: 70.32 g; T: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 311.67 g; W tym cukry: 57.82 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 7.44 g;	E: 2093.43 kcal; B: 72.42 g; T: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 322.10 g; W tym cukry: 56.48 g; Bł.: 22.08 g; Sól: 6.99 g;	E: 2217.93 kcal; B: 93.81 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 307.77 g; W tym cukry: 52.66 g; Bł.: 32.67 g; Sól: 7.45 g;	E: 2279.45 kcal; B: 82.58 g; T: 60.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 359.96 g; W tym cukry: 61.64 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 7.56 g;	E: 2489.59 kcal; B: 94.22 g; T: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.11 g; W: 365.42 g; W tym cukry: 70.13 g; Bł.: 23.40 g; Sól: 8.67 g;	

	STAR- CZG 1 Podstawowa	STAR- CZG 2 Łatwo strawna	STAR- CZG 6 Z ogr.latwo przs.węglowodanów	STAR- CZG 3 Łatwo str.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, </u> ) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE, </u> ) Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Sałata zielona 20 g
		II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> )	Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Dżem 25 g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> )
2024-01-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 90 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynamia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> )	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem* 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 90 g Sos własny () 70 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, </u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Dynamia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ, </u> )	
		PD		Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, </u> )		
2024-01-07 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE, </u> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, </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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, </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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, </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> ) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ, </u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Pomidor 80 g	
		PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt			
	E: 2276.64 kcal; B: 83.41 g; T: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 327.23 g; W tym cukry: 59.11 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 7.30 g;	E: 2013.56 kcal; B: 93.64 g; T: 50.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 300.76 g; W tym cukry: 59.82 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 6.03 g;	E: 2128.83 kcal; B: 111.02 g; T: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 300.10 g; W tym cukry: 35.83 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.13 g;	E: 2344.86 kcal; B: 101.22 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 368.81 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 25.36 g; Sól: 6.98 g;	E: 2389.66 kcal; B: 110.77 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 355.69 g; W tym cukry: 67.17 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 7.06 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,