

	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	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	Płatki 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 (.)	Płatki 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 (.)	Płatki 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 (.)	Płatki 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. 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki 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.) Pomidor 30 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 (.) Papryka konserwowa 80 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 makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)
PN		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; Sól: 8.28 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; Sól: 7.77 g;	E: 2301.69 kcal; B: 102.08 g; T: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 331.26 g; W tym cukry: 61.53 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 9.91 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; Sól: 9.02 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; Sól: 10.06 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		
2024-01-09 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>) Paszet drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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 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 (.) 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>) 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 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g (.)	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>)	
		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 (.) Dynia 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>) Dynia 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>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g (.) Dynia 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>) Dynia 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>) Dynia 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 (.) Twarożek 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>) Twarożek 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 (.) Twarożek 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-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Twarożek 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt (.)				
	E: 2159.32 kcal; B: 92.50 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 318.81 g; W tym cukry: 71.46 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 7.65 g;	E: 2072.97 kcal; B: 89.32 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; W: 318.10 g; W tym cukry: 75.48 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 7.17 g;	E: 2231.72 kcal; B: 113.22 g; T: 70.47 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; W: 298.38 g; W tym cukry: 60.11 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 9.41 g;	E: 2357.54 kcal; B: 100.21 g; T: 55.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 372.85 g; W tym cukry: 81.41 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 7.63 g;	E: 2544.37 kcal; B: 116.40 g; T: 74.93 g; Kw. tł. nasy.: 39.01 g; W: 362.08 g; W tym cukry: 89.13 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 9.27 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	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki 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 (.)	Płatki 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 (.)	Płatki 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 (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Płatki 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Salata zielona 10 g (.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem 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 dodatkiem 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 (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, 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 (GLU PSZ, 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 dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) 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 dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Dżem 25 g, 1 szt (.) 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 dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ,) Pomidor 80 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Salata zielona 20 g (.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE,)
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&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; Sól: 9.12 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; Sól: 6.88 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; Sól: 8.74 g;	E: 2574.89 kcal; B: 90.78 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.29 g; W: 428.39 g; W tym cukry: 111.69 g; Bł.: 30.36 g; Sól: 8.35 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; Sól: 9.10 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 zolałdkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-11 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 JĘCZ.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Gołąbek 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 pieczona 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>) Cukinia pieczona 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>) Cukinia pieczona z olejem * 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 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>) 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 (.)
	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>) 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g (.)
	PN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt (.)				
	E: 2389.18 kcal; B: 96.29 g; T: 80.22 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 333.14 g; W tym cukry: 97.57 g; Bf.: 32.64 g; Sól: 7.92 g;	E: 2317.97 kcal; B: 83.37 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 356.08 g; W tym cukry: 96.38 g; Bf.: 31.78 g; Sól: 6.91 g;	E: 2411.33 kcal; B: 101.88 g; T: 71.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 72.11 g; Bf.: 39.71 g; Sól: 7.90 g;	E: 2709.90 kcal; B: 90.24 g; T: 70.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 447.43 g; W tym cukry: 143.31 g; Bf.: 30.91 g; Sól: 7.88 g;	E: 2642.94 kcal; B: 99.68 g; T: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 29.41 g; W: 413.89 g; W tym cukry: 112.43 g; Bf.: 33.10 g; Sól: 9.14 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 zolałdkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-12, piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt (.) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Kiwi 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt (.) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Kiwi 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt (.) Połędwica Sopočka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 150 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki pszenne na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt (.) Połędwica Sopočka 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 dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Ryba smażona (Miruna) 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką (.) 100 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką b/c (.) 100 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Ryba pieczona (Miruna) 90 g (<u>RYB</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z białek z koperkiem 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem 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: 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; Sól: 8.04 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; Sól: 7.18 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; Sól: 9.24 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; Sól: 9.67 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; Sól: 10.47 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 zolałkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-13 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 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 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 (.) Banan 1szt. 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/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 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 (.) Banan 1szt. 1 szt (.) 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 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 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 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>) 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 (.) Kalańior 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>) Kalańior 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 (.) Kalańior 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 (.) Kalańior gotowany* 100 g (.)	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml (.)	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml (.)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolaacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 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>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 20 g (.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)				
	E: 2335.45 kcal; B: 97.12 g; T: 61.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 363.91 g; W tym cukry: 91.83 g; Bł.: 33.31 g; Sól: 10.23 g;	E: 2093.43 kcal; B: 82.58 g; T: 54.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 333.80 g; W tym cukry: 91.96 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 8.31 g;	E: 2347.24 kcal; B: 115.79 g; T: 77.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 317.67 g; W tym cukry: 51.90 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 11.08 g;	E: 2472.31 kcal; B: 86.87 g; T: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 420.70 g; W tym cukry: 122.76 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 9.26 g;	E: 2574.83 kcal; B: 109.96 g; T: 76.59 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; W: 377.88 g; W tym cukry: 107.51 g; Bł.: 31.66 g; Sól: 10.35 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 zolałkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 30 g (.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 120 g (.) Surówka Colesław 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g (.) Brokuł gotowany* 100 g (.) Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 120 g (.) Surówka Colesław 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (.) Dyńa duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	
	PD			Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.)	
	Kolacja	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 (.) 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.) 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Papryka konserwowa 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.) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (SOJ, MLE, GLU OW.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)	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.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.)
	PN	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; Sól: 8.10 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; Sól: 7.02 g;	E: 2209.62 kcal; B: 118.73 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.96 g; W: 285.40 g; W tym cukry: 35.94 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.53 g;	E: 2398.75 kcal; B: 113.28 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.60 g; W: 343.42 g; W tym cukry: 73.00 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 9.13 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; Sól: 9.03 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 zolałkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u>) Ogórek kiszony 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Pomidor 80 g (.)
	II ŚN		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)	Butka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Miód (25g) 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g (.) Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Banan 1szt. 1 szt (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g (.) Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Banan 1szt. 1 szt (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Pulpet drobiowy 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny (.) 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g (.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml (.) Kiwi 1 szt 1 szt (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g (.) Sos jogurtowy naturalny 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml (.) Banan 1szt. 1 szt (.)	
	PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Rzodkiew biała 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g (.) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Mix салат 20 g (.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</u>)				
	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; Sól: 7.31 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; Sól: 6.17 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; Sól: 9.21 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; Sól: 7.24 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; Sól: 8.51 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 zolańkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-16 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>) Salata zielona 20 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g (.) Gruszka 1szt. 150 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>)	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>) Salata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g (.)	Bulka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25g 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe pieczone z udźca kurczaka 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (.) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g (.) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (.) Marchew oprószana z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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>) Salata zielona 20 g (.) Papryka konserwowa 80 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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>) Papryka konserwowa 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Schab Ojca Grzegorza-wędlina 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>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL.</u>) 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: 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; Sól: 6.27 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; Sól: 5.73 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; Sól: 7.57 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; Sól: 7.74 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; Sól: 7.76 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 zolałkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Fromage 40 g (GLU PSZ, MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Mandarynka 1 szt (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Płatki 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.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.)	Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Mandarynka 1 szt (.) Mix салат 20 g (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Miód (25g) 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szyńka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 50 g (SOJ.)
2024-01-17 środa Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) 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.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) 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.) 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.) Klopsik wieprzowy 90 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g (.) Dyńka duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana * (.) 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ.) 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.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) 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.) 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 70 g (RYB.) 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.) Twaróg półtusty 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.) Ser mozzarella kulki 25 g (MLE.) Salata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)			
	E: 2504.82 kcal; B: 85.83 g; T: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; W: 348.17 g; W tym cukry: 72.81 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 8.67 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; Sól: 6.02 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; Sól: 8.84 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; Sól: 6.40 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; Sól: 8.50 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 zolałkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-18 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 JECZ.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.) Pomidor 30 g (.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 30 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Schab Benedykta wp parzony z dodatkiem wody 50 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, może zawierać: JAJ, OZI, MLE, GOR, SEZ.)	
	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.) 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.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL.) 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.) 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.) 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 (.)
	PD				Kefir 2.0% tł 150g 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 z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 20 g (.)
	PN			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; Sól: 7.59 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; Sól: 6.67 g;	E: 2300.34 kcal; B: 105.94 g; T: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 311.83 g; W tym cukry: 39.93 g; Bł.: 42.73 g; Sól: 7.59 g;	E: 2177.03 kcal; B: 95.59 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 321.40 g; W tym cukry: 67.77 g; Bł.: 21.31 g; Sól: 7.90 g;	E: 2327.44 kcal; B: 103.02 g; T: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 338.65 g; W tym cukry: 68.30 g; Bł.: 26.52 g; Sól: 9.25 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 zolałdkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-19 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 (.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 70 g (.) 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 (.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</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 (.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt (.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)
2024-01-19 piątek	Obiad	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>) 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>) 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>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.) Cukinia pieczona z olejem * 100 g (.)	
		PD		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml (.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 ml (.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
2024-01-19 piątek	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 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 z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE</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; Sól: 7.04 g;	E: 2204.75 kcal; B: 85.21 g; T: 68.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 324.21 g; W tym cukry: 90.20 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 6.66 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; Sól: 9.02 g;	E: 2602.07 kcal; B: 99.59 g; T: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 392.70 g; W tym cukry: 120.21 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 8.56 g;	E: 2660.51 kcal; B: 114.86 g; T: 79.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.30 g; W: 382.31 g; W tym cukry: 111.20 g; Bł.: 23.01 g; Sól: 10.17 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 zolańkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-20 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g (.) Mandarynka 1 szt (.) 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>) 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 sałat 20 g (.) Mandarynka 1 szt (.) 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>) 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 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. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Mix sałat 20 g (.) Mandarynka 1 szt (.) 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>) 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 sałat 20 g (.) Mandarynka 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 (.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25g 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
2024-01-20 sobota	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g (.) Buraczki gotowane (.) 100 g (.) Surówka Colesław 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 Colesław 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>)			
2024-01-20 sobota	Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta (.) 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Pomidor 100 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Sia&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; Sól: 8.44 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; Sól: 5.88 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; Sól: 7.48 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; Sól: 6.77 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; Sól: 6.87 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 zolańkowego	STAR- CZG 9 Bogatobiałkowa	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Połędwica Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>)	Bułka 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>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem (.) 200 g (.) Udko pieczone bez skóry 1szt. 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 (.) Dynia 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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 brzoskwiowym 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: 375.76 g; W tym cukry: 117.61 g; Bł.: 21.18 g; Sól: 8.10 g;	E: 2774.06 kcal; B: 130.76 g; T: 93.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.78 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 71.62 g; Bł.: 23.10 g; Sól: 9.45 g;	

<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,