

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw. z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka z jabkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt	Owsianka z jabkami 300 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt	Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza bulgur 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Paszтет z soczewicy () 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Roszponka 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Roszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2532.66 kcal; B: 105.23 g; T: 56.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.73 g; W: 415.32 g; W tym cukry: 98.81 g; Bł.: 36.09 g; Sól: 8.18 g;	E: 2486.96 kcal; B: 101.05 g; T: 46.57 g; Kw. tł. nasy.: 19.12 g; W: 434.80 g; W tym cukry: 123.47 g; Bł.: 38.16 g; Sól: 6.21 g;	E: 2295.39 kcal; B: 100.60 g; T: 39.98 g; Kw. tł. nasy.: 13.63 g; W: 402.48 g; W tym cukry: 100.70 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 6.85 g;	E: 2299.32 kcal; B: 99.52 g; T: 49.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.25 g; W: 376.68 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 8.17 g;	E: 1979.86 kcal; B: 107.23 g; T: 49.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; W: 288.91 g; W tym cukry: 51.40 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 7.20 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 łatw.z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Brokuł gotowany* 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Brokuł gotowany* 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2499.34 kcal; B: 86.87 g; T: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 451.32 g; W tym cukry: 106.76 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 6.72 g;	E: 2411.24 kcal; B: 78.00 g; T: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.26 g; W: 445.96 g; W tym cukry: 112.92 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 5.24 g;	E: 2343.96 kcal; B: 82.28 g; T: 31.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.09 g; W: 445.32 g; W tym cukry: 111.99 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 5.25 g;	E: 2251.02 kcal; B: 78.85 g; T: 40.82 g; Kw. tł. nasy.: 17.92 g; W: 403.43 g; W tym cukry: 73.97 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 6.84 g;	E: 1742.18 kcal; B: 73.57 g; T: 42.44 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; W: 279.16 g; W tym cukry: 27.36 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 6.47 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw. z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 35 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 35 g	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 35 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 35 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 220 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 220 g Dynia z wody z dodatkiem ziół* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 220 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 100 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2197.22 kcal; B: 111.43 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 315.89 g; W tym cukry: 60.66 g; Bł.: 24.64 g; Sól: 10.94 g;	E: 2093.56 kcal; B: 107.27 g; T: 47.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 317.55 g; W tym cukry: 71.27 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 7.58 g;	E: 2019.57 kcal; B: 107.23 g; T: 38.95 g; Kw. tł. nasy.: 15.33 g; W: 317.67 g; W tym cukry: 71.33 g; Bł.: 21.14 g; Sól: 7.60 g;	E: 1956.85 kcal; B: 103.79 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.74 g; W: 292.09 g; W tym cukry: 35.95 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 10.39 g;	E: 1862.17 kcal; B: 108.28 g; T: 58.17 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 242.59 g; W tym cukry: 29.03 g; Bł.: 26.22 g; Sól: 10.84 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw. z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 35 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE, SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 100 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2407.24 kcal; B: 86.21 g; T: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 344.27 g; W tym cukry: 69.96 g; Bł.: 37.54 g; Sól: 8.51 g;	E: 2237.94 kcal; B: 83.42 g; T: 64.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 339.77 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 6.63 g;	E: 2349.27 kcal; B: 87.45 g; T: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 364.80 g; W tym cukry: 79.33 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 8.23 g;	E: 2200.01 kcal; B: 85.54 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 313.98 g; W tym cukry: 44.05 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 9.56 g;	E: 1943.09 kcal; B: 80.74 g; T: 66.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 263.18 g; W tym cukry: 32.43 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 8.02 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw.z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dżem 50 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 220 g	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 220 g
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Roszponka 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Papryka konserwowa 90 g Roszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2258.39 kcal; B: 81.15 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 351.71 g; W tym cukry: 98.02 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 8.45 g;	E: 2304.68 kcal; B: 88.43 g; T: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.72 g; W: 377.84 g; W tym cukry: 109.06 g; Bł.: 27.37 g; Sól: 5.03 g;	E: 2219.88 kcal; B: 87.59 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 13.74 g; W: 369.29 g; W tym cukry: 107.72 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 5.90 g;	E: 2165.03 kcal; B: 80.34 g; T: 64.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 328.91 g; W tym cukry: 72.49 g; Bł.: 26.15 g; Sól: 8.57 g;	E: 1925.98 kcal; B: 89.22 g; T: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 253.75 g; W tym cukry: 41.78 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 7.64 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw.z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Parówek drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Platki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% t'150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata lodowa 35 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2432.47 kcal; B: 83.74 g; T: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 366.35 g; W tym cukry: 84.95 g; Bt.: 37.81 g; Sól: 8.22 g;	E: 2421.80 kcal; B: 85.62 g; T: 68.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 380.19 g; W tym cukry: 92.52 g; Bt.: 26.67 g; Sól: 7.30 g;	E: 2364.89 kcal; B: 87.44 g; T: 61.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 379.49 g; W tym cukry: 92.46 g; Bt.: 26.67 g; Sól: 6.82 g;	E: 2307.14 kcal; B: 82.54 g; T: 69.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 341.66 g; W tym cukry: 58.11 g; Bt.: 36.73 g; Sól: 8.12 g;	E: 2030.12 kcal; B: 79.36 g; T: 71.64 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 273.15 g; W tym cukry: 39.25 g; Bt.: 39.21 g; Sól: 7.39 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw.z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego	CH- BYT 4 Łatwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów		
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 35 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	
	Obiad	Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2712.96 kcal; B: 110.62 g; T: 87.68 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; W: 357.69 g; W tym cukry: 90.24 g; Bł.: 40.22 g; Sól: 7.81 g;	E: 2359.08 kcal; B: 119.92 g; T: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 347.57 g; W tym cukry: 89.61 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 6.28 g;	E: 2436.92 kcal; B: 121.71 g; T: 55.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 351.16 g; W tym cukry: 93.88 g; Bł.: 39.08 g; Sól: 6.29 g;	E: 2329.67 kcal; B: 120.68 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; W: 307.34 g; W tym cukry: 52.25 g; Bł.: 32.11 g; Sól: 7.36 g;	E: 2057.81 kcal; B: 117.67 g; T: 56.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 279.69 g; W tym cukry: 56.90 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 6.33 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,