

	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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 110 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	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 makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	
	☞	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2096.54 kcal; B: 70.17 g; T: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 327.83 g; W tym cukry: 74.28 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 9.14 g;	E: 2245.66 kcal; B: 88.38 g; T: 52.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 370.14 g; W tym cukry: 110.45 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 6.69 g;	E: 2155.48 kcal; B: 89.44 g; T: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 19.10 g; W: 326.80 g; W tym cukry: 71.81 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.39 g;	E: 1994.78 kcal; B: 70.17 g; T: 57.85 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 302.39 g; W tym cukry: 48.84 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 9.14 g;	E: 1860.14 kcal; B: 69.89 g; T: 60.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 264.47 g; W tym cukry: 42.67 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 8.03 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE, PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynamis z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyinka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g			Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)	
	E: 2376.90 kcal; B: 123.96 g; T: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 343.82 g; W tym cukry: 71.25 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 9.00 g;	E: 2269.00 kcal; B: 122.03 g; T: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 356.87 g; W tym cukry: 79.47 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 6.30 g;	E: 2301.39 kcal; B: 122.84 g; T: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 356.38 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 19.99 g; Sól: 6.49 g;	E: 2157.19 kcal; B: 116.99 g; T: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 313.76 g; W tym cukry: 45.27 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 9.01 g;	E: 2171.38 kcal; B: 126.05 g; T: 71.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 261.13 g; W tym cukry: 30.01 g; Bł.: 42.12 g; Sól: 7.98 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2728.73 kcal; B: 103.47 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 429.27 g; W tym cukry: 96.69 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 8.65 g;	E: 2488.04 kcal; B: 101.21 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 412.59 g; W tym cukry: 97.12 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 7.42 g;	E: 2489.43 kcal; B: 101.26 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 412.91 g; W tym cukry: 97.34 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 7.44 g;	E: 2539.49 kcal; B: 100.50 g; T: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 406.95 g; W tym cukry: 71.16 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.96 g;	E: 2023.42 kcal; B: 95.50 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 306.91 g; W tym cukry: 48.13 g; Bł.: 37.21 g; Sól: 7.40 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, 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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 10 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Salata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Salata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2445.62 kcal; B: 84.66 g; T: 54.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 419.91 g; W tym cukry: 107.72 g; Bł.: 28.70 g; Sól: 6.58 g;	E: 2479.02 kcal; B: 88.85 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 421.10 g; W tym cukry: 106.18 g; Bł.: 24.18 g; Sól: 5.41 g;	E: 2494.02 kcal; B: 89.45 g; T: 54.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 425.35 g; W tym cukry: 110.03 g; Bł.: 24.98 g; Sól: 5.40 g;	E: 2322.33 kcal; B: 83.85 g; T: 54.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 389.62 g; W tym cukry: 74.70 g; Bł.: 27.98 g; Sól: 6.70 g;	E: 1809.34 kcal; B: 83.50 g; T: 50.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.58 g; W: 276.14 g; W tym cukry: 31.22 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 6.63 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne 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 delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>RYB.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>RYB.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>RYB.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>RYB.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem (<u>RYB.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Salata zielona 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>) Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g 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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	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>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 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>) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2332.50 kcal; B: 104.86 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 98.91 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 9.29 g;	E: 2349.04 kcal; B: 108.30 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 88.66 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 8.32 g;	E: 2354.34 kcal; B: 109.79 g; T: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 323.69 g; W tym cukry: 88.66 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 8.19 g;	E: 2230.74 kcal; B: 104.86 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 301.81 g; W tym cukry: 73.47 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 9.29 g;	E: 2020.52 kcal; B: 104.64 g; T: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 244.62 g; W tym cukry: 47.72 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 8.18 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki 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>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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>) Jabłko pieczone 1szt. 1szt Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</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>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Parówki 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>) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza kuskus/sypko 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/sypko 220 g (<u>GLU PSZ</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza kuskus/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	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	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>) Twarożek z koperkiem 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2403.75 kcal; B: 83.51 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 380.69 g; W tym cukry: 70.75 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 9.42 g;	E: 2434.91 kcal; B: 90.50 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 387.58 g; W tym cukry: 86.81 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.20 g;	E: 2435.56 kcal; B: 90.52 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 387.72 g; W tym cukry: 86.91 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 6.21 g;	E: 2229.60 kcal; B: 85.22 g; T: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 343.04 g; W tym cukry: 44.52 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 9.08 g;	E: 1944.92 kcal; B: 82.95 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 265.96 g; W tym cukry: 37.23 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 8.94 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-14 niedziela	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>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 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 porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g 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>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka Coleslaw () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabkami* b/c 250 ml
	Kolacja	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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
☞	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
	E: 2800.15 kcal; B: 142.09 g; T: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 346.08 g; W tym cukry: 86.38 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 9.18 g;	E: 2819.25 kcal; B: 142.63 g; T: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 378.98 g; W tym cukry: 112.00 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 7.45 g;	E: 2581.49 kcal; B: 143.96 g; T: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 339.36 g; W tym cukry: 76.52 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 7.59 g;	E: 2439.73 kcal; B: 138.36 g; T: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 311.12 g; W tym cukry: 48.68 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 8.89 g;	E: 2433.99 kcal; B: 144.15 g; T: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; W: 262.96 g; W tym cukry: 50.12 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 8.63 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT 4 Latwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów
2024-01-15, poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	kasza kukurydziana na ml/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 homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g
	Obiad	Krem z buraków z grzankami 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski na parze z masłem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryz na sypko (brązowy) 220 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 10 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Sałata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	E: 3132.88 kcal; B: 102.50 g; T: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 531.46 g; W tym cukry: 173.38 g; Bł.: 29.80 g; Sól: 6.87 g;	E: 3137.78 kcal; B: 106.19 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; W: 525.40 g; W tym cukry: 162.79 g; Bł.: 25.68 g; Sól: 5.64 g;	E: 2996.02 kcal; B: 100.59 g; T: 71.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 497.16 g; W tym cukry: 134.95 g; Bł.: 28.68 g; Sól: 6.94 g;	E: 2483.83 kcal; B: 104.47 g; T: 73.08 g; Kw. tł. nasy.: 31.80 g; W: 367.18 g; W tym cukry: 114.44 g; Bł.: 45.36 g; Sól: 6.69 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
Śniadanie	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)</p>	
2024-01-16 wtorek Obiad	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Kotlet pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>			<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jablko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jablko 1 szt 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	
PN	<p>Drożdżówka z serem 80g 1 szt</p>				<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)</p>	
	E: 2595.49 kcal; B: 111.78 g; T: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 387.50 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 31.33 g; Sól: 10.43 g;	E: 2500.95 kcal; B: 111.14 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 392.11 g; W tym cukry: 99.57 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 10.20 g;	E: 2501.68 kcal; B: 111.17 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 392.28 g; W tym cukry: 99.68 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 10.21 g;	E: 2394.75 kcal; B: 108.38 g; T: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 360.49 g; W tym cukry: 70.04 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 10.87 g;	E: 2132.38 kcal; B: 111.47 g; T: 73.09 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 269.63 g; W tym cukry: 46.66 g; Bł.: 41.44 g; Sól: 8.52 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw.z ogr.sub.pob.wydz.soku zolądkowego	CH- BYT 4 Latwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 90 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Połudwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, SEL.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbasa Szynekowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Twarożek 30 g (MLE.)
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2676.47 kcal; B: 91.17 g; T: 58.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 454.30 g; W tym cukry: 143.00 g; Bł.: 47.58 g; Sól: 7.64 g;	E: 2432.94 kcal; B: 92.80 g; T: 49.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 414.67 g; W tym cukry: 120.95 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.64 g;	E: 2358.88 kcal; B: 92.76 g; T: 41.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.21 g; W: 414.77 g; W tym cukry: 121.01 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 6.65 g;	E: 2583.11 kcal; B: 90.36 g; T: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 431.50 g; W tym cukry: 117.47 g; Bł.: 46.86 g; Sól: 7.76 g;	E: 2064.42 kcal; B: 87.99 g; T: 50.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 323.67 g; W tym cukry: 64.65 g; Bł.: 46.94 g; Sól: 7.66 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (<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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Mix салат 10 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 10 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)
		E: 2661.30 kcal; B: 112.43 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 402.45 g; W tym cukry: 85.69 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 7.50 g;	E: 2622.64 kcal; B: 113.47 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 405.61 g; W tym cukry: 92.08 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.34 g;	E: 2579.20 kcal; B: 118.15 g; T: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 401.36 g; W tym cukry: 86.46 g; Bł.: 19.38 g; Sól: 6.07 g;	E: 2567.94 kcal; B: 111.62 g; T: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 379.65 g; W tym cukry: 60.16 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 7.62 g;	E: 2228.78 kcal; B: 108.53 g; T: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 313.11 g; W tym cukry: 44.18 g; Bł.: 36.12 g; Sól: 6.87 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLUPSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 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.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u> <u>GLU JEJCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 10 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2701.63 kcal; B: 111.78 g; T: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 393.68 g; W tym cukry: 103.38 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 9.36 g;	E: 2792.06 kcal; B: 122.03 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 410.64 g; W tym cukry: 108.84 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 7.58 g;	E: 2792.79 kcal; B: 122.05 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 410.80 g; W tym cukry: 108.95 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 7.59 g;	E: 2608.27 kcal; B: 110.97 g; T: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 370.88 g; W tym cukry: 77.85 g; Bł.: 27.03 g; Sól: 9.48 g;	E: 2087.62 kcal; B: 100.20 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 260.09 g; W tym cukry: 52.91 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 9.11 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.łatwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Salata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL., GOR, SEZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL., GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek 30 g (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt			Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)
		E: 2515.30 kcal; B: 82.69 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 403.52 g; W tym cukry: 89.09 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 6.75 g;	E: 2368.07 kcal; B: 83.27 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 402.02 g; W tym cukry: 83.68 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 6.19 g;	E: 2368.80 kcal; B: 83.30 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 402.19 g; W tym cukry: 83.79 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 6.20 g;	E: 2386.45 kcal; B: 81.31 g; T: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 383.14 g; W tym cukry: 61.72 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 6.64 g;	E: 2280.77 kcal; B: 93.60 g; T: 81.61 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 300.77 g; W tym cukry: 56.04 g; Bł.: 49.63 g; Sól: 5.89 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 latw.z ogr.sub.pob.wydz.soku żołądkowego	CH- BYT 4 Latwo strawna	CH- BYT 4 O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	CH- BYT 4 Z ogr.latwoprzswajalnych węglowodanów	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 40g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
		E: 2895.42 kcal; B: 113.19 g; T: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; W: 382.84 g; W tym cukry: 103.62 g; Bł.: 43.11 g; Sól: 8.71 g;	E: 2541.70 kcal; B: 122.50 g; T: 66.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 372.75 g; W tym cukry: 103.01 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 7.18 g;	E: 2619.38 kcal; B: 124.28 g; T: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 376.31 g; W tym cukry: 107.25 g; Bł.: 41.96 g; Sól: 7.19 g;	E: 2512.13 kcal; B: 123.25 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 65.63 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 8.26 g;	E: 2117.87 kcal; B: 115.40 g; T: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 281.19 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 7.82 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,