

	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	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (SOJ) Pomidor 80 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (SOJ) Ogórek kiszony 80 g 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) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g (MLE)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)	Krem z dyni z grzankami()* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ) Twaróg półtłusty 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 g Rozszponka 10 g Pomidor 90 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szyzka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w oslonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ) Rozszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 30 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) Pasta z fasoli 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Rozszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 g Rozszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 30 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pasta z fasoli 30 g Rozszponka 10 g Pomidor 90 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w oslonce niejadalnej 30 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				
	E: 2175.32 kcal; B: 110.80 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.09 g; W: 305.50 g; W tym cukry: 60.54 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 9.03 g;	E: 2111.45 kcal; B: 107.72 g; T: 53.65 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 305.54 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 19.78 g; Sól: 6.77 g;	E: 2074.84 kcal; B: 108.50 g; T: 58.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 287.31 g; W tym cukry: 30.42 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 8.99 g;	E: 2097.40 kcal; B: 120.81 g; T: 62.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 270.39 g; W tym cukry: 39.17 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 8.56 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	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 35 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 100 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika 400 ml (SEL.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU PSZ.) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) 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.) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g	Serek Fromage 80 g (GLU PSZ, MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Rukola 10 g	
	Ż	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt
		E: 2751.15 kcal; B: 111.97 g; T: 97.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.87 g; W: 362.51 g; W tym cukry: 79.94 g; Bł.: 24.01 g; Sól: 9.28 g;	E: 2542.05 kcal; B: 115.13 g; T: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.03 g; W: 360.93 g; W tym cukry: 81.12 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 5.83 g;	E: 2629.06 kcal; B: 109.61 g; T: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; W: 334.82 g; W tym cukry: 52.77 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 9.20 g;	E: 2629.06 kcal; B: 109.61 g; T: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 38.83 g; W: 334.82 g; W tym cukry: 52.77 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 9.20 g;	E: 2360.21 kcal; B: 101.21 g; T: 98.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; W: 275.00 g; W tym cukry: 38.51 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 8.05 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	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g 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 kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) 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.) Salata zielona 10 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) 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.) Salata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Banan 1szt. 1 szt	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (MLE) 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.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt	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.) Salata zielona 10 g 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) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew oprószana z olejem () 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (MLE, S02.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Roszponka 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Roszponka 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	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) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Roszponka 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Roszponka 10 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE)	
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)				
	E: 2397.30 kcal; B: 89.17 g; T: 58.57 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; W: 394.20 g; W tym cukry: 108.34 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 7.43 g;	E: 2241.55 kcal; B: 100.26 g; T: 44.93 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 372.78 g; W tym cukry: 100.66 g; Bł.: 22.67 g; Sól: 5.96 g;	E: 2153.52 kcal; B: 96.33 g; T: 44.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 358.65 g; W tym cukry: 82.89 g; Bł.: 29.42 g; Sól: 7.61 g;	E: 2015.31 kcal; B: 97.09 g; T: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 318.87 g; W tym cukry: 77.02 g; Bł.: 33.64 g; Sól: 6.75 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	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (SOJ.) Twarożek 30 g (MLE.) Salata zielona 10 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JECZ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)				
	E: 2580.42 kcal; B: 93.53 g; T: 71.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 418.91 g; W tym cukry: 88.42 g; Bł.: 41.74 g; Sól: 9.87 g;	E: 2438.74 kcal; B: 95.62 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 395.33 g; W tym cukry: 92.76 g; Bł.: 38.79 g; Sól: 5.75 g;	E: 2315.29 kcal; B: 98.81 g; T: 53.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.60 g; W: 379.27 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 5.28 g;	E: 2282.25 kcal; B: 93.28 g; T: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 359.58 g; W tym cukry: 59.68 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 6.58 g;	E: 1968.60 kcal; B: 96.14 g; T: 59.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 282.30 g; W tym cukry: 31.99 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 5.91 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 łatw.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	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLUPSZ, 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 Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLUPSZ, 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 Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLUPSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<u>GLUPSZ, 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>) Dżem 50 g Twarożek na słodko 30 g (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jabłko 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet jarzyn oprószone z olejem () 200 g (<u>GLUPSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL,</u>)
	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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 35 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 Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) sałata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z brokuła* 100 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 z/c 250 ml Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta z brokuła* 100 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, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pasta z brokuła* 100 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: 2190.39 kcal; B: 79.62 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 344.59 g; W tym cukry: 83.86 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 6.80 g;	E: 2529.04 kcal; B: 92.79 g; T: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 384.12 g; W tym cukry: 95.85 g; Bł.: 29.61 g; Sól: 6.01 g;	E: 2480.82 kcal; B: 94.82 g; T: 71.23 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 379.92 g; W tym cukry: 97.17 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 7.36 g;	E: 2424.56 kcal; B: 89.05 g; T: 74.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 362.49 g; W tym cukry: 88.91 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 8.22 g;	E: 2020.74 kcal; B: 92.39 g; T: 72.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.74 g; W: 267.11 g; W tym cukry: 49.88 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 8.20 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 łatw.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	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) 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 soczewicy czerwonej 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 35 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt				Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g
	E: 2288.79 kcal; B: 95.51 g; T: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 21.52 g; W: 368.21 g; W tym cukry: 71.98 g; Bł.: 31.77 g; Sól: 8.10 g;	E: 2212.79 kcal; B: 98.76 g; T: 50.73 g; Kw. tł. nasy.: 18.93 g; W: 354.52 g; W tym cukry: 70.04 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 7.38 g;	E: 2152.59 kcal; B: 96.70 g; T: 45.60 g; Kw. tł. nasy.: 14.81 g; W: 353.16 g; W tym cukry: 70.11 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 7.36 g;	E: 2111.58 kcal; B: 95.45 g; T: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 330.34 g; W tym cukry: 45.46 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 8.06 g;	E: 1926.01 kcal; B: 92.02 g; T: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 273.43 g; W tym cukry: 44.95 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 7.53 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	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Ser żółty 40 g (<u>MLE,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE,</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Śalami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 40 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g				
	E: 2753.70 kcal; B: 138.35 g; T: 101.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.05 g; W: 332.99 g; W tym cukry: 63.31 g; Bł.: 27.51 g; Sól: 9.43 g;	E: 2743.88 kcal; B: 139.49 g; T: 92.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; W: 351.96 g; W tym cukry: 75.66 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 7.91 g;	E: 2669.90 kcal; B: 139.44 g; T: 83.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 75.73 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 7.92 g;	E: 2520.34 kcal; B: 132.71 g; T: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 310.89 g; W tym cukry: 39.49 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 8.41 g;	E: 2382.13 kcal; B: 133.47 g; T: 90.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 271.11 g; W tym cukry: 33.62 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 7.55 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	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Makaron na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 35 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 220 g Mus z jabłek () z/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mus z jabłek () b/c 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) 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.) Brokuł gotowany* 100 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) 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: 2502.83 kcal; B: 86.54 g; T: 45.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 450.37 g; W tym cukry: 106.71 g; Bł.: 39.70 g; Sól: 6.66 g;	E: 2414.73 kcal; B: 77.67 g; T: 41.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 445.01 g; W tym cukry: 112.87 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 5.18 g;	E: 2347.45 kcal; B: 81.95 g; T: 32.41 g; Kw. tł. nasy.: 12.08 g; W: 444.37 g; W tym cukry: 111.94 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 5.19 g;	E: 2254.51 kcal; B: 78.52 g; T: 41.80 g; Kw. tł. nasy.: 17.91 g; W: 402.48 g; W tym cukry: 73.92 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 6.78 g;	E: 1745.67 kcal; B: 73.24 g; T: 43.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.66 g; W: 278.21 g; W tym cukry: 27.31 g; Bł.: 35.17 g; Sól: 6.41 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	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (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.) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (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.) Salata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt	Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) 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.) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt	Masło extra 82% 15 g (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.) Salata zielona 10 g 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 Twarożek 30 g (MLE.) Mandarynka 2 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza bulgur 220 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziolowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Paszтет z soczewicy () 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) 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: 2498.63 kcal; B: 99.19 g; T: 55.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 414.62 g; W tym cukry: 98.81 g; Bł.: 36.09 g; Sól: 7.55 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 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	
2024-01-31 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 350 g Pomidor b/skórki 90 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Pomidor 90 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Rukola 10 g Papryka świeża 90 g
	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 zieli* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty pekińskiej 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</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- wędlna 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- wędlna 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- wędlna 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- wędlna 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: 2369.61 kcal; B: 114.24 g; T: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 328.96 g; W tym cukry: 62.35 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 11.34 g;	E: 2295.88 kcal; B: 116.23 g; T: 54.55 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 346.94 g; W tym cukry: 79.14 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 7.57 g;	E: 2168.23 kcal; B: 111.45 g; T: 45.62 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; W: 337.36 g; W tym cukry: 75.92 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 7.59 g;	E: 2097.74 kcal; B: 108.04 g; T: 53.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 309.48 g; W tym cukry: 37.80 g; Bł.: 26.24 g; Sól: 11.94 g;	E: 2038.06 kcal; B: 110.59 g; T: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.57 g; W: 256.81 g; W tym cukry: 30.92 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 12.19 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
2024-02-01 czwartek	<p>Śniadanie</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE) Sałata zielona 10 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) 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) Sałata zielona 35 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Sałata zielona 10 g Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 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) Sałata zielona 10 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 90 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt</p>
	<p>Obiad</p> <p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 20 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	<p>Kolacja</p> <p>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) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor b/skórki 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g</p>	<p>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) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 100 g</p>
	<p>PN</p>	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)			
	E: 2497.74 kcal; B: 88.41 g; T: 82.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 358.27 g; W tym cukry: 69.96 g; Bł.: 35.84 g; Sól: 8.70 g;	E: 2328.44 kcal; B: 85.62 g; T: 67.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.65 g; W: 353.77 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 18.84 g; Sól: 6.82 g;	E: 2439.77 kcal; B: 89.65 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.94 g; W: 378.80 g; W tym cukry: 79.33 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 8.42 g;	E: 2290.51 kcal; B: 87.74 g; T: 73.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 327.98 g; W tym cukry: 44.05 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 9.75 g;	E: 1901.69 kcal; B: 78.90 g; T: 67.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 254.99 g; W tym cukry: 32.43 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 8.72 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.łatwoprzyswajalnych węglowodanów	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</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 JECZ,</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)		Krem z kalafiora* z grzanką 400 ml (<u>GLU PSZ, 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 Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>)	
	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 (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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 półtłusty 40 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) 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: 2368.94 kcal; B: 86.91 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 370.34 g; W tym cukry: 100.12 g; Bł.: 29.54 g; Sól: 8.61 g;	E: 2415.24 kcal; B: 94.19 g; T: 56.21 g; Kw. tł. nasy.: 18.85 g; W: 396.47 g; W tym cukry: 111.16 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 5.19 g;	E: 2330.44 kcal; B: 93.35 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; W: 387.92 g; W tym cukry: 109.82 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 6.05 g;	E: 2275.58 kcal; B: 86.10 g; T: 66.26 g; Kw. tł. nasy.: 20.00 g; W: 347.54 g; W tym cukry: 74.59 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 8.73 g;	E: 2036.53 kcal; B: 94.98 g; T: 69.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 272.38 g; W tym cukry: 43.88 g; Bł.: 31.99 g; Sól: 7.80 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	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) 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.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) 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.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (GLU JĘCZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) kasza pęczak/sypko 220 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Baton szynkowy z kurcząt 30 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 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.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata lodowa 35 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 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; Bł.: 39.21 g; Sól: 7.39 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	
2024-02-04 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 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Roszponka 10 g Woda źródłana 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 Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Woda źródłana 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 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 źródłana 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 źródłana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy () 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) 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 (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 100 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 100 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 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)	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 100 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 100 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.)
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)				Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
		E: 2708.96 kcal; B: 110.27 g; T: 87.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.10 g; W: 356.97 g; W tym cukry: 89.99 g; Bł.: 39.87 g; Sól: 7.81 g;	E: 2591.08 kcal; B: 123.27 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.21 g; W: 368.99 g; W tym cukry: 108.11 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 6.54 g;	E: 2507.92 kcal; B: 121.96 g; T: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 368.59 g; W tym cukry: 108.18 g; Bł.: 41.73 g; Sól: 6.30 g;	E: 2400.67 kcal; B: 120.93 g; T: 60.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 324.76 g; W tym cukry: 66.55 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 7.37 g;	E: 2206.51 kcal; B: 119.48 g; T: 65.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.49 g; W: 292.22 g; W tym cukry: 72.25 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 6.76 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,