

	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	
2023-12-23 sobota	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)</p> <p>Ketchup 10 g (SEL.)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p>	<p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p> <p>Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt</p> <p>Pasta warzywna* 100 g (SEL.)</p>
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 220 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 220 g</p> <p>Buraczki gotowane () 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 220 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 220 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.)</p> <p>Ryż na sypko (brązowy) 220 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</p> <p>Twarożek 30 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.)</p> <p>Twarożek 30 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Pomidor b/skórki 100 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 5 g (MLE.)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Twarożek 30 g (MLE.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</p> <p>Twarożek 30 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.)</p> <p>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</p> <p>Twarożek 30 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Pomidor 100 g</p>
	PN	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g</p>	<p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g</p>	<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt</p>
	<p>E: 2286.63 kcal; B: 81.57 g; T: 65.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 351.21 g; W tym cukry: 75.52 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 7.91 g;</p>	<p>E: 2253.33 kcal; B: 84.89 g; T: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 376.79 g; W tym cukry: 91.64 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 6.42 g;</p>	<p>E: 2179.34 kcal; B: 84.85 g; T: 43.56 g; Kw. tł. nasy.: 15.73 g; W: 376.90 g; W tym cukry: 91.71 g; Bł.: 25.91 g; Sól: 6.43 g;</p>	<p>E: 2157.79 kcal; B: 80.19 g; T: 62.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 330.82 g; W tym cukry: 48.15 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 7.80 g;</p>	<p>E: 2178.19 kcal; B: 90.66 g; T: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 274.60 g; W tym cukry: 35.22 g; Bł.: 45.37 g; Sól: 6.89 g;</p>	

	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	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	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</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> ,) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 220 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> , <u>GOR</u> ,) Kapusta z pieczarkami 100 g Kompot z suszu 250 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u> ,) Ziemniaki () 220 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z suszu 250 ml Biskopki b/m 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> ,)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 220 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z suszu 250 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 220 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z suszu b/c 250 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 220 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB</u> ,) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Kompot z suszu b/c 250 ml Pomarańcza 150 g
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,) Wafle ryżowe 30 g				Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,)
		E: 2308.91 kcal; B: 81.26 g; T: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.50 g; W: 407.77 g; W tym cukry: 99.83 g; Bł.: 28.08 g; Sól: 7.52 g;	E: 2325.49 kcal; B: 98.75 g; T: 34.80 g; Kw. tł. nasy.: 16.18 g; W: 413.51 g; W tym cukry: 107.29 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 5.13 g;	E: 2292.99 kcal; B: 98.10 g; T: 36.75 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 401.51 g; W tym cukry: 107.29 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 5.54 g;	E: 2155.28 kcal; B: 95.30 g; T: 36.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.71 g; W: 370.68 g; W tym cukry: 76.65 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 6.19 g;	E: 1821.02 kcal; B: 86.45 g; T: 33.03 g; Kw. tł. nasy.: 13.19 g; W: 311.38 g; W tym cukry: 63.23 g; Bł.: 35.99 g; Sól: 4.79 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	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Paszтет z fasoli () 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</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>) Sałatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 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>) Sałatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) 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>) Sałatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		
		E: 2087.18 kcal; B: 109.18 g; T: 49.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 309.58 g; W tym cukry: 45.41 g; Bł.: 27.54 g; Sól: 9.76 g;	E: 2110.82 kcal; B: 103.94 g; T: 43.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.28 g; W: 338.63 g; W tym cukry: 86.79 g; Bł.: 30.20 g; Sól: 7.30 g;	E: 1887.10 kcal; B: 103.99 g; T: 39.31 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; W: 293.78 g; W tym cukry: 58.91 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.23 g;	E: 1898.85 kcal; B: 101.78 g; T: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.18 g; W: 282.77 g; W tym cukry: 28.58 g; Bł.: 29.14 g; Sól: 10.30 g;	E: 1813.73 kcal; B: 112.88 g; T: 48.85 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 239.58 g; W tym cukry: 19.16 g; Bł.: 29.20 g; Sól: 9.72 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	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/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>) Mandarynka 1 szt Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLUPSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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 Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	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 Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 40 g Kefir 1,5% t150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Woda źródłana n/g 0,5 l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 220 g Ćwikła z jabłkiem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolecja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Warzywa pieczone 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Warzywa pieczone 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Warzywa pieczone 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>) Pomidor 40 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Warzywa pieczone 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2177.45 kcal; B: 86.65 g; T: 73.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 304.89 g; W tym cukry: 71.02 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 8.12 g;	E: 2032.25 kcal; B: 96.80 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; W: 319.27 g; W tym cukry: 76.05 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 6.59 g;	E: 2027.98 kcal; B: 99.48 g; T: 47.67 g; Kw. tł. nasy.: 17.12 g; W: 312.32 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 23.97 g; Sól: 7.00 g;	E: 1815.40 kcal; B: 90.34 g; T: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 274.31 g; W tym cukry: 42.57 g; Bł.: 24.33 g; Sól: 7.96 g;	E: 1810.22 kcal; B: 96.22 g; T: 54.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 248.56 g; W tym cukry: 35.15 g; Bł.: 28.97 g; Sól: 8.00 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	
2023-12-27 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.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Woda źródlana n/g 0,5 l 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.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 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 extra 82% 5 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt 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.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) 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 Banan 1szt. 1 szt	Masło extra 82% 15 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ.) 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 źródlana n/g 0,5 l 1 szt Banan 1szt. 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *(GLU PSZ, MLE, SEL.) 400 ml Naleśniki z serem* 3 szt 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-porczezkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(GLU PSZ, MLE, SEL.) 400 ml Makaron 220 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-porczezkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(GLU PSZ, MLE, SEL.) 400 ml Makaron 220 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-porczezkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(GLU PSZ, MLE, SEL.) 400 ml Makaron 220 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-porczezkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *(GLU PSZ, MLE, SEL.) 400 ml Makaron półnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Sos jogurtowo-porczezkowy* b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt				Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt
	E: 1988.95 kcal; B: 72.91 g; T: 33.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.20 g; W: 360.13 g; W tym cukry: 121.84 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 6.64 g;	E: 2169.61 kcal; B: 89.40 g; T: 41.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 369.65 g; W tym cukry: 109.63 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 5.39 g;	E: 2095.54 kcal; B: 89.36 g; T: 33.29 g; Kw. tł. nasy.: 15.55 g; W: 369.75 g; W tym cukry: 109.69 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 5.40 g;	E: 2028.58 kcal; B: 83.83 g; T: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.08 g; W: 341.58 g; W tym cukry: 81.91 g; Bł.: 27.38 g; Sól: 6.70 g;	E: 2144.53 kcal; B: 96.74 g; T: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 295.21 g; W tym cukry: 80.02 g; Bł.: 44.75 g; Sól: 5.98 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	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<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>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku z kielbasą zwyczajną 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Pomarańcza 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	E: 2415.88 kcal; B: 95.83 g; T: 59.99 g; Kw. tł. nasy.: 23.45 g; W: 399.88 g; W tym cukry: 74.85 g; Bł.: 36.99 g; Sól: 9.35 g;	E: 2303.43 kcal; B: 98.47 g; T: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 364.77 g; W tym cukry: 79.61 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 5.94 g;	E: 2179.98 kcal; B: 101.66 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.57 g; W: 348.71 g; W tym cukry: 65.83 g; Bł.: 24.35 g; Sól: 5.47 g;	E: 2146.94 kcal; B: 96.13 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 329.02 g; W tym cukry: 46.53 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 6.77 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	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 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>) 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 JĘCZ.</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 300 g (<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>) 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 JĘCZ.</u>) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 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>) 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>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 JĘCZ.</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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina 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>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 220 g 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 () 220 g Bukiet jarzyn oprószyany z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 () 220 g 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 () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 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 () 220 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z 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	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: 2204.37 kcal; B: 80.73 g; T: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 343.00 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 23.44 g; Sól: 7.67 g;	E: 2466.59 kcal; B: 91.78 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 379.02 g; W tym cukry: 95.71 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 5.88 g;	E: 2418.38 kcal; B: 93.82 g; T: 66.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 374.82 g; W tym cukry: 97.03 g; Bł.: 29.11 g; Sól: 7.23 g;	E: 2362.12 kcal; B: 88.05 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 357.39 g; W tym cukry: 88.77 g; Bł.: 28.43 g; Sól: 8.09 g;	E: 1958.30 kcal; B: 91.38 g; T: 67.66 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 262.01 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 32.08 g; Sól: 8.07 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	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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 (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 30 g Ketchup 10 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 rozdrobiona, wędzona, parzona 30 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 rozdrobiona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 100 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JE CZ.</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 rozdrobiona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobiona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 100 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 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 () 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 () 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 () 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>) Sałata 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 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- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata 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: 2259.28 kcal; B: 95.48 g; T: 51.38 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 368.11 g; W tym cukry: 71.97 g; Bł.: 31.74 g; Sól: 8.08 g;	E: 2183.28 kcal; B: 98.73 g; T: 47.43 g; Kw. tł. nasy.: 17.94 g; W: 354.42 g; W tym cukry: 70.03 g; Bł.: 26.63 g; Sól: 7.36 g;	E: 2123.08 kcal; B: 96.67 g; T: 42.30 g; Kw. tł. nasy.: 13.82 g; W: 353.06 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 26.67 g; Sól: 7.34 g;	E: 2082.07 kcal; B: 95.42 g; T: 48.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 330.24 g; W tym cukry: 45.45 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 8.04 g;	E: 1896.50 kcal; B: 91.99 g; T: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 273.33 g; W tym cukry: 44.94 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 7.51 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	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 źródlana n/g 0,5 l 1 szt Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) kasza kukurydziana na 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Woda źródlana 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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt	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 Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana 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 () 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 () 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 () 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>) Salami 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: 2724.18 kcal; B: 138.31 g; T: 98.49 g; Kw. tł. nasy.: 41.06 g; W: 332.89 g; W tym cukry: 63.30 g; Bł.: 27.48 g; Sól: 9.41 g;	E: 2714.37 kcal; B: 139.45 g; T: 88.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; W: 351.86 g; W tym cukry: 75.65 g; Bł.: 29.40 g; Sól: 7.89 g;	E: 2640.38 kcal; B: 139.41 g; T: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 351.98 g; W tym cukry: 75.72 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 7.90 g;	E: 2490.82 kcal; B: 132.68 g; T: 84.06 g; Kw. tł. nasy.: 32.28 g; W: 310.79 g; W tym cukry: 39.48 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 8.39 g;	E: 2352.61 kcal; B: 133.44 g; T: 87.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; W: 271.01 g; W tym cukry: 33.61 g; Bł.: 30.94 g; Sól: 7.53 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,