

		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
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Warzywa pieczone 100 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Warzywa pieczone 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Twarożek 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)		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 makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Sałata zielona 35 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Twarożek 30 g (MLE.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2096.54 kcal; B: 70.17 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 327.96 g; W tym cukry: 74.28 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 9.14 g;	E: 2252.57 kcal; B: 82.84 g; T: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 373.62 g; W tym cukry: 114.89 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 6.90 g;	E: 2162.39 kcal; B: 83.90 g; T: 63.74 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; W: 330.28 g; W tym cukry: 76.25 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 7.60 g;	E: 1994.78 kcal; B: 70.17 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 302.52 g; W tym cukry: 48.84 g; Bł.: 33.08 g; Sól: 9.14 g;	E: 1860.14 kcal; B: 69.89 g; T: 65.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 264.60 g; W tym cukry: 42.67 g; Bł.: 34.95 g; Sól: 8.03 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	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 60 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Pomidor b/skórki 80 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Dynia z wody z ziołami 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ.) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 90 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix салат 10 g
	PN	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	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 Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g	Dżem 25 g 1 szt Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)
	E: 2376.90 kcal; B: 123.96 g; T: 59.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 343.82 g; W tym cukry: 71.25 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 9.00 g;	E: 2269.00 kcal; B: 122.03 g; T: 42.85 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 356.87 g; W tym cukry: 79.47 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 6.30 g;	E: 2301.39 kcal; B: 122.84 g; T: 46.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.93 g; W: 356.38 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 19.99 g; Sól: 6.49 g;	E: 2157.19 kcal; B: 116.99 g; T: 52.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 313.76 g; W tym cukry: 45.27 g; Bł.: 26.54 g; Sól: 9.01 g;	E: 2107.78 kcal; B: 121.85 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 292.93 g; W tym cukry: 27.91 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 7.98 g;	

<nazwa jednostki> <ulica>, <kod>

Jadłospisy za okres od dnia 2024-02-05 do dnia 2024-02-18 KUCHNIA CHORZÓW

	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
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser zółty 40 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka budyniowa z bananem i posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Krem z białych warzyw z grzankami- dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor b/skórki 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет z soczewicy () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 30 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2728.73 kcal; B: 103.47 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 429.27 g; W tym cukry: 96.69 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 8.65 g;	E: 2488.04 kcal; B: 101.21 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 412.59 g; W tym cukry: 97.12 g; Bł.: 29.98 g; Sól: 7.42 g;	E: 2489.43 kcal; B: 101.26 g; T: 54.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 412.91 g; W tym cukry: 97.34 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 7.44 g;	E: 2539.49 kcal; B: 100.50 g; T: 64.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.95 g; W: 406.95 g; W tym cukry: 71.16 g; Bł.: 36.81 g; Sól: 7.96 g;	E: 2023.42 kcal; B: 95.50 g; T: 54.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 306.91 g; W tym cukry: 48.13 g; Bł.: 37.21 g; Sól: 7.40 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 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	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL,</u>) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL,</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>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL,</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Sałata zielona 10 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (<u>MLE, SEL,</u>)
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () z/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml			Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Mus z jabłek () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta () 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Mandarynka 2 szt Sałata zielona 20 g	Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,</u>)				
		E: 2536.12 kcal; B: 88.96 g; T: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 425.01 g; W tym cukry: 80.42 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 6.89 g;	E: 2569.52 kcal; B: 93.15 g; T: 61.36 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 426.20 g; W tym cukry: 78.88 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 5.72 g;	E: 2584.52 kcal; B: 93.75 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.22 g; W: 430.45 g; W tym cukry: 82.73 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 5.71 g;	E: 2412.83 kcal; B: 88.15 g; T: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 394.72 g; W tym cukry: 47.40 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 7.01 g;	E: 2010.84 kcal; B: 88.20 g; T: 56.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.83 g; W: 306.44 g; W tym cukry: 31.22 g; Bł.: 34.35 g; Sól: 6.39 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	
2024-02-09 piątek	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 30 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Salata zielona 20 g	
	Obiad	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni i marchwi *() 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Łosoś pieczony 80g 80 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tarta 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Dżem 50 g Salata zielona 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.) Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g 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.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Dżem 50 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
			E: 2332.50 kcal; B: 104.86 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 327.25 g; W tym cukry: 98.91 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 9.29 g;	E: 2349.04 kcal; B: 108.30 g; T: 70.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 332.75 g; W tym cukry: 88.66 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 8.32 g;	E: 2354.34 kcal; B: 109.79 g; T: 75.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 323.69 g; W tym cukry: 88.66 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 8.19 g;	E: 2230.74 kcal; B: 104.86 g; T: 74.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 301.81 g; W tym cukry: 73.47 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 9.29 g;	E: 2020.52 kcal; B: 104.64 g; T: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 244.62 g; W tym cukry: 47.72 g; Bł.: 33.20 g; Sól: 8.18 g;

		CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 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
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (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 osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE) Ketchup 10 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Mix салат 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 110 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 110 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 220 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	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.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	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.) Twarożek z koperkiem 30 g (MLE) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt		Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2403.75 kcal; B: 83.51 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 380.69 g; W tym cukry: 70.75 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 9.42 g;	E: 2434.91 kcal; B: 90.50 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 387.58 g; W tym cukry: 86.81 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.20 g;	E: 2435.56 kcal; B: 90.52 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 387.72 g; W tym cukry: 86.91 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 6.21 g;	E: 2229.60 kcal; B: 85.22 g; T: 60.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.92 g; W: 343.04 g; W tym cukry: 44.52 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 9.08 g;	E: 1944.92 kcal; B: 82.95 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 265.96 g; W tym cukry: 37.23 g; Bł.: 31.44 g; Sól: 8.94 g;

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 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	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Owsianka z jabkami 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	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.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka Colesław () 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 220 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
2024-02-11 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
		PZ	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2800.15 kcal; B: 142.09 g; T: 101.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.58 g; W: 346.08 g; W tym cukry: 86.38 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 9.18 g;	E: 2819.25 kcal; B: 142.63 g; T: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 378.98 g; W tym cukry: 112.00 g; Bł.: 35.97 g; Sól: 7.45 g;	E: 2581.49 kcal; B: 143.96 g; T: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 339.36 g; W tym cukry: 76.52 g; Bł.: 26.47 g; Sól: 7.59 g;	E: 2439.73 kcal; B: 138.36 g; T: 77.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 311.12 g; W tym cukry: 48.68 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 8.89 g;	E: 2433.99 kcal; B: 144.15 g; T: 96.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.64 g; W: 262.96 g; W tym cukry: 50.12 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 8.63 g;	

	CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 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
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Rukola 10 g Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Rukola 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 220 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 220 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g	Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Salata strzępiasta czerwona 10 g
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biszkoptowo tłuszczowego 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	E: 2736.86 kcal; B: 97.65 g; T: 70.11 g; Kw. tł.nasy.: 26.95 g; W: 439.76 g; W tym cukry: 114.55 g; Bł.: 46.69 g; Sól: 7.18 g;	E: 2703.33 kcal; B: 100.26 g; T: 71.79 g; Kw. tł.nasy.: 25.81 g; W: 429.71 g; W tym cukry: 106.49 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 5.82 g;	E: 2643.50 kcal; B: 96.84 g; T: 70.02 g; Kw. tł.nasy.: 26.95 g; W: 416.96 g; W tym cukry: 89.02 g; Bł.: 45.97 g; Sól: 7.30 g;	E: 2308.00 kcal; B: 94.63 g; T: 69.41 g; Kw. tł.nasy.: 28.50 g; W: 338.35 g; W tym cukry: 82.54 g; Bł.: 50.17 g; Sól: 6.94 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	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)</p>	<p>Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 40 g (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 30 g (MLE.)</p>
	Obiad	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Kotleż pożarski-drobiowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 200 g (GLU PSZ.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)</p>
	PN	Drożdżówka z serem 80g 1 szt				<p>Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)</p>
	E: 2595.49 kcal; B: 111.78 g; T: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 387.50 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 31.33 g; Sól: 10.43 g;	E: 2500.95 kcal; B: 111.14 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 392.11 g; W tym cukry: 99.57 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 10.20 g;	E: 2501.68 kcal; B: 111.17 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 392.28 g; W tym cukry: 99.68 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 10.21 g;	E: 2394.75 kcal; B: 108.38 g; T: 66.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 360.49 g; W tym cukry: 70.04 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 10.87 g;	E: 2068.78 kcal; B: 107.27 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 301.43 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 30.64 g; Sól: 8.52 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	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 50 g (RYB, SEL.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor b/skórki 90 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 300 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 50 g (RYB, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 50 g (RYB, SEL.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Krem z buraków z grzankami () 400 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze z masłem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-porczykowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami () 400 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze z masłem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos jogurtowo-porczykowy* 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami () 400 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze z masłem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczykowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami () 400 g (GLU PSZ, SEL.) Kluski na parze z masłem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z jabłek prażonych 100 g Sos jogurtowo-porczykowy* 100 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami () 400 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt	Pomidor 90 g Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 3126.66 kcal; B: 99.80 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 527.76 g; W tym cukry: 187.30 g; Bł.: 33.07 g; Sól: 6.90 g;	E: 3063.96 kcal; B: 106.57 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 522.70 g; W tym cukry: 176.91 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 4.87 g;	E: 2989.89 kcal; B: 106.52 g; T: 57.57 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; W: 522.80 g; W tym cukry: 176.97 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 4.88 g;	E: 2989.80 kcal; B: 97.89 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 493.46 g; W tym cukry: 148.87 g; Bł.: 31.95 g; Sól: 6.97 g;	E: 2203.64 kcal; B: 100.68 g; T: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.47 g; W: 312.48 g; W tym cukry: 81.42 g; Bł.: 44.49 g; Sól: 6.98 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				
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Mandarynka 2 szt Miód (25g) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mix sałat 10 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 300 g (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mix sałat 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE,) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g (może zawierać: MLE, GOR,) Mix sałat 10 g			
		Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 220 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 220 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 220 g (GLU PSZ,) Gulasz wołowy 150 g (GLU PSZ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
			Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twarożek 50 g (MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Paszтет z fasoli () 50 g (GLU PSZ, JAJ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 10 g	
				PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)				Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ,)
					E: 2661.30 kcal; B: 112.43 g; T: 69.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 402.45 g; W tym cukry: 85.69 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 7.50 g;	E: 2622.64 kcal; B: 113.47 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.88 g; W: 405.61 g; W tym cukry: 92.08 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.34 g;	E: 2579.20 kcal; B: 118.15 g; T: 58.54 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 401.36 g; W tym cukry: 86.46 g; Bł.: 19.38 g; Sól: 6.07 g;	E: 2567.94 kcal; B: 111.62 g; T: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 379.65 g; W tym cukry: 60.16 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 7.62 g;	E: 2149.03 kcal; B: 108.45 g; T: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 293.23 g; W tym cukry: 43.68 g; Bł.: 36.12 g; Sól: 6.87 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	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mandarynka 2 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Rukola 10 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Pomidor 90 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z białek z koperkiem 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 10 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g
	PN		Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2701.63 kcal; B: 111.78 g; T: 83.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 393.68 g; W tym cukry: 103.38 g; Bł.: 27.75 g; Sól: 9.36 g;	E: 2792.06 kcal; B: 122.03 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 410.64 g; W tym cukry: 108.84 g; Bł.: 26.98 g; Sól: 7.58 g;	E: 2792.79 kcal; B: 122.05 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 410.80 g; W tym cukry: 108.95 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 7.59 g;	E: 2608.27 kcal; B: 110.97 g; T: 82.95 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 370.88 g; W tym cukry: 77.85 g; Bł.: 27.03 g; Sól: 9.48 g;	E: 2087.62 kcal; B: 100.20 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.33 g; W: 260.09 g; W tym cukry: 52.91 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 9.11 g;

		CH- BYT 4 Podstawowa	CH- BYT 4 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	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz. parz w osłonce niejadalnej) 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Ketchup 10 g (SEL.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Salata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 300 g (MLE, GLU OW.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Woda źródłana n/g 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) 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 0,5l 1 szt Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Salata lodowa 20 g	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 110 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 220 g Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 220 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomidor 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor b/skórki 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 90 g Twarożek 30 g (MLE.) Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 90 g Salata strzępiasta zielona 10 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt					Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)
			E: 2515.30 kcal; B: 82.69 g; T: 68.68 g; Kw. tł. nasy.: 23.93 g; W: 403.52 g; W tym cukry: 89.09 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 6.75 g;	E: 2368.07 kcal; B: 83.27 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 402.02 g; W tym cukry: 83.68 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 6.19 g;	E: 2368.80 kcal; B: 83.30 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 402.19 g; W tym cukry: 83.79 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 6.20 g;	E: 2386.45 kcal; B: 81.31 g; T: 65.39 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 383.14 g; W tym cukry: 61.72 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 6.64 g;	E: 2217.17 kcal; B: 89.40 g; T: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 332.57 g; W tym cukry: 53.94 g; Bł.: 38.83 g; Sól: 5.89 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	
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g 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 na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kasza manna na ml z kakao 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Woda źródlana n/g 0,5 l 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 220 g Surówka z kapusty białej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2895.42 kcal; B: 113.19 g; T: 96.09 g; Kw. tł. nasy.: 42.57 g; W: 382.84 g; W tym cukry: 103.62 g; Bł.: 43.11 g; Sól: 8.71 g;	E: 2608.50 kcal; B: 125.60 g; T: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.81 g; W: 381.05 g; W tym cukry: 105.05 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 7.87 g;	E: 2619.38 kcal; B: 124.28 g; T: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 376.31 g; W tym cukry: 107.25 g; Bł.: 41.96 g; Sól: 7.19 g;	E: 2512.13 kcal; B: 123.25 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 65.63 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 8.26 g;	E: 2117.87 kcal; B: 115.40 g; T: 65.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 281.19 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 7.82 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - 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,