

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Mandarynka 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml	Kasza jaglana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa z/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2631.00 kcal; B: 132.59 g; T: 82.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 97.11 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 9.63 g;	E: 2637.86 kcal; B: 132.88 g; T: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.69 g; W: 351.55 g; W tym cukry: 96.91 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 9.36 g;	E: 2895.41 kcal; B: 152.99 g; T: 99.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 366.42 g; W tym cukry: 60.32 g; Bł.: 44.21 g; Sól: 12.46 g;	E: 2991.25 kcal; B: 145.05 g; T: 94.64 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; W: 404.48 g; W tym cukry: 120.43 g; Bł.: 30.23 g; Sól: 10.87 g;	E: 3024.52 kcal; B: 137.38 g; T: 90.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 427.18 g; W tym cukry: 110.39 g; Bł.: 27.25 g; Sól: 9.06 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Salata zielona 20 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szyńka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Szyńka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) () b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Bitka schabowa 80 g (<u>GLUPSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) () b/c 200 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL</u>) Bitka schabowa 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLUPSZ, SEL</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE</u>)
		PD		Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	
	Kolaża	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, MLE</u>)	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2429.07 kcal; B: 101.93 g; T: 73.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 100.28 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 7.19 g;	E: 2319.98 kcal; B: 105.11 g; T: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 21.65 g; W: 337.69 g; W tym cukry: 82.05 g; Bł.: 19.25 g; Sól: 6.76 g;	E: 2806.47 kcal; B: 128.63 g; T: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 30.66 g; W: 388.86 g; W tym cukry: 72.88 g; Bł.: 39.04 g; Sól: 10.05 g;	E: 2965.51 kcal; B: 120.41 g; T: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; W: 435.54 g; W tym cukry: 125.66 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 9.25 g;	E: 2821.52 kcal; B: 118.67 g; T: 69.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 436.74 g; W tym cukry: 125.40 g; Bł.: 18.43 g; Sól: 8.09 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 50 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 40 g (<u>SOJ. MLE. GLU OW.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>)	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 80 g (<u>RYB. SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 30 g	
		E: 2577.20 kcal; B: 98.23 g; T: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 390.12 g; W tym cukry: 65.61 g; Bf.: 31.16 g; Sól: 10.62 g;	E: 2265.53 kcal; B: 87.90 g; T: 44.24 g; Kw. tł. nasy.: 15.49 g; W: 389.33 g; W tym cukry: 78.90 g; Bf.: 25.03 g; Sól: 7.34 g;	E: 2548.01 kcal; B: 114.84 g; T: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 373.41 g; W tym cukry: 50.81 g; Bf.: 47.26 g; Sól: 10.30 g;	E: 3000.58 kcal; B: 114.11 g; T: 94.44 g; Kw. tł. nasy.: 39.42 g; W: 440.24 g; W tym cukry: 87.31 g; Bf.: 34.12 g; Sól: 11.29 g;	E: 2638.77 kcal; B: 101.07 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 457.75 g; W tym cukry: 110.32 g; Bf.: 27.07 g; Sól: 7.17 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
Śniadanie	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 400 g (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (MLE, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE, GLU ŻYT.) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser topiony 50 g (MLE, GLU ŻYT.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (MLE, GLU OW, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, GLU ŻYT.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE, GLU ŻYT.) Pomidor b/skórki 40 g Chrupki kukurydziane 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE, GLU ŻYT.) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami* 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Ziemniaczana * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (SEL, GLU JĘCZ, GLU ŻYT.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Cukinia pieczona z olejem * 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, GLU ŻYT.)	Jabłko 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, GLU ŻYT.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE, GLU ŻYT.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Sałatka jarzynowa* 80 g (JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU ŻYT.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE, GLU ŻYT.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ, GLU ŻYT.) Sałatka jarzynowa* dieta 80 g (MLE, SEL, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE, GLU ŻYT.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (MLE, GLU ŻYT.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE, GLU ŻYT.)
	E: 2562.71 kcal; B: 92.72 g; T: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 383.83 g; W tym cukry: 62.17 g; Bł.: 35.84 g; Sól: 12.47 g;	E: 2455.31 kcal; B: 93.60 g; T: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 13.80 g; W: 388.03 g; W tym cukry: 66.66 g; Bł.: 33.72 g; Sól: 8.53 g;	E: 2438.28 kcal; B: 113.18 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 334.11 g; W tym cukry: 37.06 g; Bł.: 46.13 g; Sól: 13.22 g;	E: 2696.37 kcal; B: 103.57 g; T: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 36.01 g; W: 379.56 g; W tym cukry: 80.40 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 13.11 g;	E: 2689.66 kcal; B: 102.07 g; T: 72.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 422.34 g; W tym cukry: 81.03 g; Bł.: 30.35 g; Sól: 7.80 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Mix салат 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Biszkopki 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ</u>) Cukier 30 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
Obiad	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Szpinakowa z zacierką* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Pulpet rybno-warzywny* (morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 130 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Biszkopki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JE CZ</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 150 g Dżem 25 g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE</u>) Dżem 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Frytki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g
	E: 2265.21 kcal; B: 98.99 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 15.87 g; W: 330.07 g; W tym cukry: 94.22 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 8.03 g;	E: 2340.13 kcal; B: 97.92 g; T: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 16.20 g; W: 334.93 g; W tym cukry: 97.01 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 6.86 g;	E: 2363.13 kcal; B: 115.07 g; T: 79.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.69 g; W: 316.96 g; W tym cukry: 51.72 g; Bł.: 42.70 g; Sól: 8.54 g;	E: 2621.68 kcal; B: 111.37 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.84 g; W: 389.74 g; W tym cukry: 109.04 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 9.30 g;	E: 2598.31 kcal; B: 104.04 g; T: 67.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.05 g; W: 413.31 g; W tym cukry: 100.04 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 7.97 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g (SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Salata zielona 20 g Ketchup 30 g (SEL.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Platki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobnio rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twarożek z ziołami 50 g (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Bigos 350 g (GLU PSZ, SEL, GOR.) Ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki 180 g Gulasz wieprzowy 150 g (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 50 g (GLU PSZ, SOJ.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bulka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka gotowana wieprzowa wędzona parzona, zawiera wodę dodaną, w siatce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)		
	E: 2511.87 kcal; B: 91.46 g; T: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 353.98 g; W tym cukry: 79.72 g; Bł.: 34.08 g; Sól: 13.74 g;	E: 2286.13 kcal; B: 103.65 g; T: 68.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.04 g; W: 325.44 g; W tym cukry: 68.27 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 9.99 g;	E: 2551.50 kcal; B: 121.91 g; T: 90.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 335.56 g; W tym cukry: 43.58 g; Bł.: 48.88 g; Sól: 11.73 g;	E: 2735.30 kcal; B: 118.13 g; T: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 390.58 g; W tym cukry: 79.93 g; Bł.: 33.89 g; Sól: 13.38 g;	E: 2562.38 kcal; B: 101.12 g; T: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.22 g; W: 389.96 g; W tym cukry: 85.68 g; Bł.: 24.58 g; Sól: 9.53 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE , GLU PSZ , GLU ŻYT , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE , Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 40 g (SOJ , Miód (25g) 1 szt Galaretko o smaku truskawkowym 200 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ , Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ , SEL , Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , SO2 , Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ , SEL , Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , SO2 , Rosół z makaronem * 400 ml (GLU PSZ , SEL , Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos majerankowy * 80 ml (GLU PSZ , SEL , Ziemniaki 180 g Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ , JAJ , MLE , SO2 , Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml Galaretko o smaku truskawkowym 200 g		
	Obiad					
	PD					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE , Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE , Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE , Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE , Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE , Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (MLE , GLU JECZ , Knedle z truskawkami * 200 g (GLU PSZ , Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE , Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ , może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR , Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ , może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ , GLU ŻYT , Masło extra 82% 5 g (MLE , Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ , może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR , E: 2932.11 kcal; B: 147.00 g; T: 104.43 g; Kw. tł. nasy.: 32.11 g; W: 365.35 g; W tym cukry: 74.02 g; Bf.: 29.31 g; Sól: 10.97 g;	E: 2786.36 kcal; B: 145.73 g; T: 85.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 369.08 g; W tym cukry: 77.15 g; Bf.: 25.81 g; Sól: 10.26 g;	E: 3018.04 kcal; B: 154.27 g; T: 114.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 363.91 g; W tym cukry: 64.50 g; Bf.: 43.82 g; Sól: 10.87 g;	E: 3280.13 kcal; B: 154.47 g; T: 115.03 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; W: 419.24 g; W tym cukry: 77.47 g; Bf.: 30.03 g; Sól: 10.44 g;	E: 2991.32 kcal; B: 131.89 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 438.09 g; W tym cukry: 75.65 g; Bf.: 19.12 g; Sól: 7.91 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
Śniadanie	Owsianka z jabkami 400 g (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabkami 400 g (<u>MLE, GLU OW, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Wielowarzywna z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Szpinak gotowany z olejem* 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Buraczki z jabłkiem b/c 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2575.09 kcal; B: 96.10 g; T: 67.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 413.71 g; W tym cukry: 105.94 g; Bł.: 39.58 g; Sól: 7.50 g;	E: 2591.93 kcal; B: 96.96 g; T: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 400.86 g; W tym cukry: 97.52 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 7.71 g;	E: 2745.30 kcal; B: 122.82 g; T: 90.81 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; W: 383.54 g; W tym cukry: 62.74 g; Bł.: 49.74 g; Sól: 9.84 g;	E: 2946.27 kcal; B: 117.52 g; T: 91.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; W: 429.39 g; W tym cukry: 113.33 g; Bł.: 34.32 g; Sól: 8.90 g;	E: 2857.57 kcal; B: 113.00 g; T: 73.72 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 445.94 g; W tym cukry: 98.97 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 8.72 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Salata zielona 20 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 80 g (RYB, SEL.) Pomidor b/skórki 40 g Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.) Masło extra 82% 5 g (MLE.)	
2024-01-02 wtorek Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (MLE.) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (MLE.)	Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2244.74 kcal; B: 93.21 g; T: 50.89 g; Kw. tł. nasy.: 13.49 g; W: 369.95 g; W tym cukry: 104.62 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 9.44 g;	E: 2088.17 kcal; B: 89.17 g; T: 38.06 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; W: 360.29 g; W tym cukry: 110.10 g; Bł.: 19.83 g; Sól: 7.17 g;	E: 2515.15 kcal; B: 121.16 g; T: 79.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 352.94 g; W tym cukry: 36.81 g; Bł.: 54.68 g; Sól: 11.55 g;	E: 2753.02 kcal; B: 102.52 g; T: 76.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.64 g; W: 429.53 g; W tym cukry: 104.41 g; Bł.: 28.94 g; Sól: 11.46 g;	E: 2604.69 kcal; B: 100.32 g; T: 52.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.40 g; W: 452.46 g; W tym cukry: 131.06 g; Bł.: 19.96 g; Sól: 7.71 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Hummus z ciecierzycy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Dżem 30 g Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Salatka szwedzka b/c () 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Dynia z wody 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD		Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl truskawkowy* 200 ml (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szykowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
		E: 2039.88 kcal; B: 86.53 g; T: 40.70 g; Kw. tł. nasy.: 10.64 g; W: 342.16 g; W tym cukry: 70.02 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 11.14 g;	E: 2052.88 kcal; B: 86.21 g; T: 43.00 g; Kw. tł. nasy.: 14.67 g; W: 336.80 g; W tym cukry: 72.26 g; Bł.: 22.72 g; Sól: 8.72 g;	E: 2307.67 kcal; B: 108.44 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 351.70 g; W tym cukry: 47.75 g; Bł.: 42.74 g; Sól: 11.21 g;	E: 2487.87 kcal; B: 101.90 g; T: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; W: 387.41 g; W tym cukry: 89.59 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 12.59 g;	E: 2694.56 kcal; B: 109.22 g; T: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 442.84 g; W tym cukry: 106.09 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 8.71 g;

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pomidor 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 40 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (MLE.)	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ. JAJ. MLE.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Surówka gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron pełnoziarnisty 180 g (GLU PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ. SEL.) Makaron 180 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Ryż na mleku 400 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kiełbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (GOR.) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
		PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE.)
	E: 2339.68 kcal; B: 91.40 g; T: 68.61 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; W: 347.07 g; W tym cukry: 82.70 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 9.40 g;	E: 2209.09 kcal; B: 92.54 g; T: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 17.34 g; W: 334.88 g; W tym cukry: 78.34 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 8.54 g;	E: 2497.08 kcal; B: 101.82 g; T: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 366.44 g; W tym cukry: 64.85 g; Bł.: 53.40 g; Sól: 10.74 g;	E: 2895.03 kcal; B: 99.95 g; T: 81.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 455.74 g; W tym cukry: 111.28 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 10.83 g;	E: 2644.43 kcal; B: 93.15 g; T: 60.85 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 441.49 g; W tym cukry: 108.99 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 8.72 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 550 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Biszkopity 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>)		
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Ryba smażona (Morszczuk) 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Warzywa po grecku* 130 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Wafelki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bulka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		
	E: 2214.35 kcal; B: 101.10 g; T: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; W: 321.89 g; W tym cukry: 78.70 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 10.40 g;	E: 3547.59 kcal; B: 149.35 g; T: 56.63 g; Kw. tł. nasy.: 15.21 g; W: 627.55 g; W tym cukry: 96.18 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 13.30 g;	E: 2221.89 kcal; B: 119.66 g; T: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.46 g; W: 313.98 g; W tym cukry: 45.90 g; Bł.: 41.47 g; Sól: 10.18 g;	E: 2692.24 kcal; B: 112.59 g; T: 88.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; W: 374.91 g; W tym cukry: 81.64 g; Bł.: 27.65 g; Sól: 11.09 g;	E: 2671.41 kcal; B: 117.07 g; T: 63.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 427.49 g; W tym cukry: 104.03 g; Bł.: 26.53 g; Sól: 7.52 g;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor b/skórki 40 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza bulgur 180 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem () b/c 200 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drobiu i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drobiu i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drobiu i warzyw* 100 g (<u>SOJ, SEL</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Śląska wieprzowa drobno rozdrobniona wysokowydajna wędzona w osłazce jadalnej - na ciepło 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2406.48 kcal; B: 90.71 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 338.58 g; W tym cukry: 67.40 g; Bł.: 27.73 g; Sól: 8.92 g;	E: 2284.84 kcal; B: 84.16 g; T: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 345.86 g; W tym cukry: 67.82 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 8.27 g;	E: 2598.47 kcal; B: 115.06 g; T: 95.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 342.58 g; W tym cukry: 42.20 g; Bł.: 50.45 g; Sól: 10.83 g;	E: 2687.54 kcal; B: 104.38 g; T: 92.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; W: 374.07 g; W tym cukry: 78.29 g; Bł.: 33.09 g; Sól: 9.42 g;	E: 2744.26 kcal; B: 98.13 g; T: 84.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; W: 410.16 g; W tym cukry: 86.27 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 10.08 g;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	W-wa- PŁU Podstawowa dzieci	W-wa- PŁU Hospicjum
Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 50 g	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Hummus z ciecierzycy 50 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki 180 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Schab gotowany 80 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. SO2.</u>)
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g
	E: 2579.79 kcal; B: 104.88 g; T: 69.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.35 g; W: 396.71 g; W tym cukry: 87.36 g; Bł.: 32.95 g; Sól: 9.63 g;	E: 2421.68 kcal; B: 115.58 g; T: 53.92 g; Kw. tł. nasy.: 14.00 g; W: 374.56 g; W tym cukry: 74.55 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 9.45 g;	E: 2641.52 kcal; B: 123.62 g; T: 72.72 g; Kw. tł. nasy.: 17.80 g; W: 393.73 g; W tym cukry: 79.23 g; Bł.: 46.60 g; Sól: 9.60 g;	E: 3076.64 kcal; B: 118.62 g; T: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 461.70 g; W tym cukry: 113.00 g; Bł.: 33.78 g; Sól: 10.24 g;	E: 2878.92 kcal; B: 121.90 g; T: 64.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.54 g; W: 459.25 g; W tym cukry: 114.22 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 8.79 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,