

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2023-12-25, poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 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	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	II ŚN			Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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>)
	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
	PD			Jogurt naturalny 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 Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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 Sałata zielona 20 g
	PN		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Chleb razowy pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g
			E: 2656.70 kcal; B: 133.37 g; T: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 359.05 g; W tym cukry: 97.21 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 9.79 g;	E: 2665.46 kcal; B: 133.77 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 357.32 g; W tym cukry: 97.03 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 9.45 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
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-pszenno-żytni 60 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 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 60 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-pszenno-żytni 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
	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>)
	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, SO2.</u>)
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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-pszenno-żytni 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
	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>)
	E: 2451.97 kcal; B: 102.56 g; T: 73.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 358.04 g; W tym cukry: 100.44 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 7.30 g;	E: 2347.58 kcal; B: 106.00 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.68 g; W: 343.46 g; W tym cukry: 82.17 g; Bł.: 19.43 g; Sól: 6.86 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;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
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-pszenny 60 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 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 60 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-pszenny 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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 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>)
	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
	PD			Koktajl truskawkowy* b/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 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-pszenny 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	
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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g	
	E: 2600.10 kcal; B: 98.86 g; T: 76.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.34 g; W: 395.24 g; W tym cukry: 65.77 g; Bf.: 32.00 g; Sól: 10.73 g;	E: 2293.13 kcal; B: 88.79 g; T: 44.39 g; Kw. tł. nasy.: 15.52 g; W: 395.10 g; W tym cukry: 79.02 g; Bf.: 25.21 g; Sól: 7.44 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;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca		
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkami 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 Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Owsianka z jabłkami 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 Serek homo. naturalny 50 g (<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 granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml	
		II ŚN		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynga na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g (<u>SEL, GLU JECZ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
			PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Kolejca	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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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 Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 50 g Salatka jarzynowa* dieta 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
			PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 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>)
			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;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2023-12-29 piątek	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 60 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 60 g (<u>GLU PSZ, MLE.</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
	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>)
	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
	PD			Kefir 2.0% tł 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, MLE.</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, MLE.</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
	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>)
		E: 2288.11 kcal; B: 99.62 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 15.90 g; W: 335.19 g; W tym cukry: 94.38 g; Bł.: 31.45 g; Sól: 8.14 g;	E: 2367.73 kcal; B: 98.81 g; T: 74.22 g; Kw. tł. nasy.: 16.23 g; W: 340.70 g; W tym cukry: 97.13 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 6.95 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;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Ketchup 30 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Płatki jęczmienne na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Kielbaski śląskie z kurcząt 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml
	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 Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE, .</u>)
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bigos 350 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) ziemniaki 180 g Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) ziemniaki 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) ziemniaki 180 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 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 Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 Pasztet z soczewicy * 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podpiomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-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
	E: 2534.77 kcal; B: 92.09 g; T: 85.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.61 g; W: 359.10 g; W tym cukry: 79.88 g; Bł.: 34.92 g; Sól: 13.85 g;	E: 2313.73 kcal; B: 104.54 g; T: 68.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 331.21 g; W tym cukry: 68.39 g; Bł.: 26.88 g; Sól: 10.08 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;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kasza jaglana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 60 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 60 g (GLU PSZ) 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
	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)	
	Obiad	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, S02)	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* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02)	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, S02)
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym b/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 Ser żółty 50 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Mix salat 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 Pasta z twarogu waniliowa 50 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jabłko 150 g Mix salat 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 salat 20 g 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)	
		E: 2955.01 kcal; B: 147.63 g; T: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; W: 370.47 g; W tym cukry: 74.18 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 11.09 g;	E: 2813.96 kcal; B: 146.62 g; T: 85.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 374.85 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 25.99 g; Sól: 10.36 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; Bł.: 43.82 g; Sól: 10.87 g;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 60 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>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron 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 60 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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Cukier 30 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ. 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 Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 400 ml Salata zielona 20 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 Szynka na dzień dobry- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ. może zawierać: SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryż na sypko 180 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych z cynamonem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 180 g Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 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 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 (<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 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 (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) 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
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>)
	E: 2267.64 kcal; B: 93.84 g; T: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 13.52 g; W: 375.07 g; W tym cukry: 104.78 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 9.56 g;	E: 2115.77 kcal; B: 90.06 g; T: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.44 g; W: 366.06 g; W tym cukry: 110.22 g; Bł.: 20.01 g; Sól: 7.27 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;	

	W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzycza	
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 60 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 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 60 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
	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>)	
	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
	PD		Koktajl truskawkowy* b/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 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
	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 Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
		E: 2062.78 kcal; B: 87.16 g; T: 40.87 g; Kw. tł. nasy.: 10.67 g; W: 347.28 g; W tym cukry: 70.18 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 11.25 g;	E: 2080.48 kcal; B: 87.10 g; T: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.70 g; W: 342.57 g; W tym cukry: 72.38 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 8.82 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;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE.</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 Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 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 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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 (<u>MLE.</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 Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 10 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 Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml
	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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 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>) 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) 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 Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g
	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;	

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
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 60 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 Salata 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>) Bułka pszenna długa krojona 550 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata 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 Salata zielona 20 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 Połędwica Sopotka 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
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolecja	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 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka konserwowa 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 Pasta z jaj 50 g (<u>JAJ. MLE.</u>) 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-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 Salata 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>)
		E: 2237.25 kcal; B: 101.73 g; T: 64.05 g; Kw. tł. nasy.: 15.08 g; W: 327.01 g; W tym cukry: 78.86 g; Bł.: 28.17 g; Sól: 10.51 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;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyunka 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.</u> <u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>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
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> , <u>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.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</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.</u> <u>MLE.</u> , <u>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
	PD			Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>może zawierać: SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml		Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szyunka na dzień dobry- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>może zawierać: SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GOR.</u>) Sałatka z ryżu, wędliny drob wieprz i warzyw* 100 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 400 ml
	PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szyunka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>)
		E: 2429.38 kcal; B: 91.34 g; T: 80.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 343.70 g; W tym cukry: 67.56 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 9.03 g;	E: 2312.44 kcal; B: 85.05 g; T: 67.53 g; Kw. tł. nasy.: 13.38 g; W: 351.63 g; W tym cukry: 67.94 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 8.37 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;

		W-wa- PŁU Podstawowa	W-wa- PŁU Łatwo strawna	W-wa- PŁU Cukrzyca
2024-01-07 niedziela	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-pszenno-żytni 60 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 60 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-pszenno-żytni 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
	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 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>)
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/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-pszenno-żytni 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
	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-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
	E: 2602.69 kcal; B: 105.51 g; T: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; W: 401.83 g; W tym cukry: 87.52 g; Bł.: 33.79 g; Sól: 9.74 g;	E: 2449.28 kcal; B: 116.47 g; T: 54.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.02 g; W: 380.33 g; W tym cukry: 74.67 g; Bł.: 21.41 g; Sól: 9.54 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;	

<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,