

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa (*) 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Pasztet drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Sałatka zielona 20 g Sałatka jarzynowa (*) 80 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 80 g (<u>MLE, SEL.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEĆZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)
	E: 2599.75 kcal; B: 81.17 g; T: 98.79 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; W: 348.46 g; W tym cukry: 59.75 g; Bł.: 37.10 g; Sól: 11.50 g;	E: 2392.09 kcal; B: 94.35 g; T: 82.94 g; Kw. tł. nasy.: 33.37 g; W: 320.93 g; W tym cukry: 70.60 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 7.61 g;	E: 2602.28 kcal; B: 95.74 g; T: 102.04 g; Kw. tł. nasy.: 41.41 g; W: 328.11 g; W tym cukry: 34.50 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 8.72 g;	E: 3607.77 kcal; B: 103.68 g; T: 150.30 g; Kw. tł. nasy.: 67.44 g; W: 462.50 g; W tym cukry: 88.72 g; Bł.: 40.71 g; Sól: 12.76 g;	E: 2467.22 kcal; B: 107.15 g; T: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; W: 322.65 g; W tym cukry: 70.60 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 8.58 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-26 piątek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Salata zielona 20 g
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)		
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 150 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 50 g (GLU PSZ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Jabłko 150 g Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Pasta z brokuła * 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Ser żółty 60 g (MLE.) Jabłko 150 g Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pasta z brokuła * 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Sok owocowy pasteryzowany 0,3L 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	E: 2710.07 kcal; B: 112.18 g; T: 89.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 372.86 g; W tym cukry: 92.93 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 8.62 g;	E: 2418.52 kcal; B: 101.00 g; T: 70.39 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; W: 356.57 g; W tym cukry: 90.86 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 8.35 g;	E: 2434.95 kcal; B: 115.04 g; T: 81.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; W: 328.87 g; W tym cukry: 46.99 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 9.33 g;	E: 3772.69 kcal; B: 137.82 g; T: 135.33 g; Kw. tł. nasy.: 59.95 g; W: 513.16 g; W tym cukry: 101.56 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 12.54 g;	E: 2508.48 kcal; B: 115.85 g; T: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 358.41 g; W tym cukry: 92.24 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 9.62 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Parówki cieszynki-węd. wp. homog. wędz. parz 70 g (SOJ, SEL.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.)		
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Ciasteczka maślane bez cukru 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Wafelki 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasztet z soczewicy () 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 100 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Miód (25g) 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	E: 2603.34 kcal; B: 99.51 g; T: 95.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.09 g; W: 347.35 g; W tym cukry: 63.61 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 9.22 g;	E: 2322.31 kcal; B: 100.55 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 332.11 g; W tym cukry: 64.57 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 8.39 g;	E: 2557.81 kcal; B: 115.17 g; T: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 46.89 g; W: 321.39 g; W tym cukry: 27.61 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 11.18 g;	E: 3427.08 kcal; B: 111.46 g; T: 138.71 g; Kw. tł. nasy.: 67.80 g; W: 444.28 g; W tym cukry: 62.53 g; Bł.: 27.69 g; Sól: 13.18 g;	E: 2429.91 kcal; B: 120.06 g; T: 72.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.86 g; W: 333.10 g; W tym cukry: 64.57 g; Bł.: 23.21 g; Sól: 10.90 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 55 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 100 g (SOJ.) Pasta warzywna () 80 g (SEL.) Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g (SOJ, MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (SOJ, MLE.)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g (SOJ, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	E: 2689.40 kcal; B: 125.47 g; T: 116.20 g; Kw. tł. nasy.: 51.66 g; W: 295.35 g; W tym cukry: 61.31 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 9.58 g;	E: 2529.13 kcal; B: 125.15 g; T: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.17 g; W: 309.35 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 8.93 g;	E: 2696.90 kcal; B: 138.85 g; T: 110.67 g; Kw. tł. nasy.: 51.88 g; W: 304.67 g; W tym cukry: 41.23 g; Bł.: 33.26 g; Sól: 11.21 g;	E: 3387.83 kcal; B: 144.23 g; T: 135.52 g; Kw. tł. nasy.: 63.94 g; W: 412.65 g; W tym cukry: 77.45 g; Bł.: 35.16 g; Sól: 13.25 g;	E: 2625.97 kcal; B: 139.79 g; T: 95.16 g; Kw. tł. nasy.: 39.06 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 65.90 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 11.39 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE) Twarożek 70 g (MLE) Salata zielona 20 g Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twarożek 100 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 20 g (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Ser żółty 30 g (MLE)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 250 g Mus z jabłek () b/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD			Sok pomidorowy 200 ml	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	E: 2351.32 kcal; B: 70.88 g; T: 69.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.49 g; W: 373.45 g; W tym cukry: 91.10 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 6.70 g;	E: 2111.64 kcal; B: 65.24 g; T: 50.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 357.40 g; W tym cukry: 90.60 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 7.24 g;	E: 2501.01 kcal; B: 85.18 g; T: 83.29 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; W: 367.83 g; W tym cukry: 45.55 g; Bł.: 42.86 g; Sól: 9.16 g;	E: 3059.29 kcal; B: 81.17 g; T: 99.93 g; Kw. tł. nasy.: 52.03 g; W: 472.47 g; W tym cukry: 107.68 g; Bł.: 33.76 g; Sól: 9.71 g;	E: 2280.39 kcal; B: 83.78 g; T: 58.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; W: 362.70 g; W tym cukry: 91.62 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 9.61 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pasta z groszku zielonego b/ml 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 100 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.)		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 120 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD		Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Drożdżówka różne 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Wafle ryżowe 20 g Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	E: 2504.56 kcal; B: 112.91 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 41.48 g; W: 343.25 g; W tym cukry: 67.67 g; Bł.: 28.13 g; Sól: 9.06 g;	E: 2447.56 kcal; B: 109.25 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 40.27 g; W: 340.06 g; W tym cukry: 71.64 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 7.61 g;	E: 2642.50 kcal; B: 132.91 g; T: 94.47 g; Kw. tł. nasy.: 50.33 g; W: 331.95 g; W tym cukry: 38.99 g; Bł.: 36.33 g; Sól: 10.25 g;	E: 3729.96 kcal; B: 142.67 g; T: 128.75 g; Kw. tł. nasy.: 64.77 g; W: 514.38 g; W tym cukry: 67.76 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 12.70 g;	E: 2504.27 kcal; B: 119.32 g; T: 78.05 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; W: 341.23 g; W tym cukry: 71.64 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 8.67 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 70 g (MLE.) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 100 g (SOJ, SEL.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany z udźca 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Dynia z wody z dodatkiem ziół * 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 100 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEŻ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEŻ.)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLUPSZ, MLE, SEŻ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
	E: 2548.21 kcal; B: 91.27 g; T: 78.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.39 g; W: 365.68 g; W tym cukry: 77.72 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 9.29 g;	E: 2330.35 kcal; B: 104.68 g; T: 57.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 352.02 g; W tym cukry: 80.27 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 8.43 g;	E: 2527.88 kcal; B: 114.52 g; T: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 349.79 g; W tym cukry: 46.68 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 9.68 g;	E: 3215.21 kcal; B: 106.58 g; T: 108.53 g; Kw. tł. nasy.: 49.32 g; W: 451.20 g; W tym cukry: 87.77 g; Bł.: 27.36 g; Sól: 11.44 g;	E: 2433.17 kcal; B: 121.11 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 354.62 g; W tym cukry: 80.27 g; Bł.: 22.16 g; Sól: 10.55 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Paszтет z ciecierzycy() 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Paszтет z ciecierzycy() 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 100 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 40 g (MLE.)		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 250 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 200 g (GLU PSZ, SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 300 ml	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt		
	Kolacja	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	
		E: 2546.05 kcal; B: 85.75 g; T: 91.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.44 g; W: 353.46 g; W tym cukry: 67.91 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 7.16 g;	E: 2438.37 kcal; B: 88.43 g; T: 83.02 g; Kw. tł. nasy.: 31.04 g; W: 343.72 g; W tym cukry: 67.60 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 8.39 g;	E: 2657.45 kcal; B: 106.62 g; T: 95.22 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; W: 355.56 g; W tym cukry: 47.27 g; Bł.: 40.25 g; Sól: 9.08 g;	E: 3322.45 kcal; B: 102.43 g; T: 120.05 g; Kw. tł. nasy.: 49.47 g; W: 467.87 g; W tym cukry: 87.68 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 9.86 g;	E: 2576.17 kcal; B: 105.07 g; T: 89.99 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 346.01 g; W tym cukry: 68.02 g; Bł.: 24.36 g; Sól: 10.73 g;

		CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa	
2024-02-02, piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomarańcza 250g 1 szt	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Twarożek 70 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Twarożek 70 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 100 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
	PD			Maślanka 150 ml (MLE.)	Biszkopty b/m 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ.)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pomidor 80 g	
	PN	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		
	E: 2694.05 kcal; B: 102.91 g; T: 83.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; W: 391.65 g; W tym cukry: 117.10 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 9.51 g;	E: 2511.60 kcal; B: 104.27 g; T: 63.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 390.55 g; W tym cukry: 122.44 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 9.01 g;	E: 2367.16 kcal; B: 116.23 g; T: 79.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.97 g; W: 311.02 g; W tym cukry: 55.05 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 10.56 g;	E: 3611.61 kcal; B: 123.29 g; T: 119.46 g; Kw. tł. nasy.: 52.64 g; W: 521.44 g; W tym cukry: 115.96 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 12.78 g;	E: 2625.07 kcal; B: 119.43 g; T: 67.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 393.13 g; W tym cukry: 122.44 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 11.31 g;		

		CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwo przysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	CH- SPECJ Wysokobiałkowa
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 100 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałatka z pomidorów i koperku 80 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt (MLE.)	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD			Sok pomidorowy 150 ml	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	
	Kolacja	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 70 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Baton szynkowy z kurcząt 100 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml		
	E: 2313.93 kcal; B: 75.95 g; T: 85.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 318.47 g; W tym cukry: 67.63 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 7.85 g;	E: 2253.59 kcal; B: 73.11 g; T: 83.42 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; W: 309.72 g; W tym cukry: 59.79 g; Bł.: 24.33 g; Sól: 7.98 g;	E: 2606.80 kcal; B: 93.44 g; T: 98.08 g; Kw. tł. nasy.: 46.68 g; W: 351.82 g; W tym cukry: 37.13 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 9.04 g;	E: 3198.93 kcal; B: 89.97 g; T: 118.76 g; Kw. tł. nasy.: 58.96 g; W: 453.72 g; W tym cukry: 105.12 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 10.54 g;	E: 2436.52 kcal; B: 89.05 g; T: 92.29 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; W: 318.91 g; W tym cukry: 66.55 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 10.08 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011 [kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,