

		CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25g 2 szt (.) Banan 1szt. 1 szt (.)		Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomarańcza 250g 1 szt (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 25g 2 szt (.) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Banan 1szt. 1 szt (.)	
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ryżowa (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku (.) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 250 ml (.)	Ryżowa (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Ryżowa (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	
	PD			Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Pomidor 80 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.)	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.)	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.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	
	E: 2499.13 kcal; B: 98.61 g; T: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.50 g; W: 354.02 g; W tym cukry: 108.62 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 9.51 g;	E: 2316.68 kcal; B: 99.97 g; T: 60.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 113.96 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: 3267.09 kcal; B: 118.85 g; T: 100.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.70 g; W: 483.67 g; W tym cukry: 107.36 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 12.78 g;		

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salatka z pomidorów i koperku 80 g (.) Salata zielona 20 g (.)	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salatka z pomidorów i koperku 80 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.)	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt (.) Salatka z pomidorów i koperku 80 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.)	
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z żołądków drobiowych* 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Salatka 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 ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Mandarynka 1 szt (.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Mandarynka 1 szt (.)	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Mandarynka 1 szt (.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Salata 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 ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) 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: 2282.08 kcal; B: 72.93 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; W: 317.35 g; W tym cukry: 66.55 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 7.95 g;	E: 2620.40 kcal; B: 94.34 g; T: 113.48 g; Kw. tł. nasy.: 48.49 g; W: 315.32 g; W tym cukry: 35.13 g; Bł.: 44.20 g; Sól: 8.94 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;

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )	Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Schab pieczony w rękawie 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Pomidorowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab pieczony w rękawie 100 g (.) Sos własny (.) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )	
	Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g (.)	Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Pomidor 80 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g (.)
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) 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> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
		E: 2234.52 kcal; B: 107.96 g; T: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; W: 308.20 g; W tym cukry: 68.71 g; Bł.: 33.84 g; Sól: 8.21 g;	E: 2252.14 kcal; B: 108.79 g; T: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 310.84 g; W tym cukry: 68.62 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 8.36 g;	E: 2397.18 kcal; B: 128.20 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; W: 312.32 g; W tym cukry: 47.68 g; Bł.: 32.28 g; Sól: 9.30 g;	E: 3311.22 kcal; B: 135.19 g; T: 107.68 g; Kw. tł. nasy.: 60.97 g; W: 434.80 g; W tym cukry: 68.86 g; Bł.: 39.55 g; Sól: 11.71 g;

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Warzywa pieczone 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Warzywa pieczone 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Warzywa pieczone 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Poledwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Warzywa pieczone 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 30 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt (.)
	Obiad	Brokułowa z ryżem (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Surówka z marchwi i jabłka (.) drobno tartą 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy (.) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Surówka z marchwi i jabłka (.) drobno tartą 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 200 g (.) Surówka z marchwi i jabłka (.) drobno tartą 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Brokułowa z ryżem (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem (.) 200 g (.) Surówka z marchwi i jabłka (.) drobno tartą 150 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Drożdżówka różne 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb Graham 70 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tt.) 3 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	E: 2287.05 kcal; B: 77.50 g; T: 79.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; W: 325.70 g; W tym cukry: 75.50 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 10.80 g;	E: 2232.41 kcal; B: 84.94 g; T: 72.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 320.06 g; W tym cukry: 71.54 g; Bł.: 26.85 g; Sól: 9.18 g;	E: 2506.27 kcal; B: 101.07 g; T: 93.52 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; W: 331.57 g; W tym cukry: 42.79 g; Bł.: 38.03 g; Sól: 12.20 g;	E: 3376.47 kcal; B: 91.58 g; T: 110.68 g; Kw. tł. nasy.: 49.91 g; W: 517.19 g; W tym cukry: 76.62 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 12.42 g;	

		CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Salata 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> ) Paszтет drobiowy (50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )
	Obiad	Solferino z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Solferino z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Solferino z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Solferino z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sztuka mięsa Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.) 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Ogórek kiszony 80 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> ) Twarożek 70 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)
	PN	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 (.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Miód (25g) 1 szt (.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	E: 2498.27 kcal; B: 98.43 g; T: 74.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 355.70 g; W tym cukry: 87.76 g; Bł.: 26.68 g; Sól: 6.13 g;	E: 2449.87 kcal; B: 103.16 g; T: 68.22 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 364.49 g; W tym cukry: 86.15 g; Bł.: 22.18 g; Sól: 6.80 g;	E: 2478.96 kcal; B: 116.54 g; T: 87.47 g; Kw. tł. nasy.: 41.85 g; W: 308.22 g; W tym cukry: 31.19 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 8.96 g;	E: 3274.15 kcal; B: 112.10 g; T: 103.59 g; Kw. tł. nasy.: 50.14 g; W: 476.67 g; W tym cukry: 72.67 g; Bł.: 27.56 g; Sól: 8.47 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-10 środa	Śniadanie	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> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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 kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE, SOJ, MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Salata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 250 g ( <u>GLU PSZ.</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> ) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> )	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g (.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (.) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (.) Ziemniaki () 200 g (.) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Grysikowa () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g (.) Ziemniaki () 200 g (.) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	
	PD		Wafle ryżowe 20 g (.)	Biszkopty b/m 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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> ) Serek homo. naturalny 70 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) 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 żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	E: 2352.40 kcal; B: 93.02 g; T: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 37.86 g; W: 337.14 g; W tym cukry: 82.65 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 8.27 g;	E: 2172.57 kcal; B: 84.39 g; T: 64.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; W: 322.04 g; W tym cukry: 83.15 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.56 g;	E: 2950.50 kcal; B: 127.01 g; T: 92.22 g; Kw. tł. nasy.: 45.03 g; W: 426.89 g; W tym cukry: 50.32 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 11.91 g;	E: 3227.78 kcal; B: 114.20 g; T: 113.13 g; Kw. tł. nasy.: 56.04 g; W: 451.65 g; W tym cukry: 72.78 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 11.18 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Mandarynka 1 szt (.)	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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Banan 1szt. 1 szt (.) 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Mandarynka 1 szt (.) Salata 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> ) Pasta z twarogu i cebuli 70 g ( <u>MLE,</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Mandarynka 1 szt (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> )	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g (.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta (.) 300 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko 200 g (.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta (.) 300 g (.) Kalańfior gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g (.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta (.) 300 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Barszcz biały z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,</u> ) Ryż na sypko 200 g (.) Leczo z mięsem drobiowym z indyka dieta (.) 350 g (.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Sok pomidorowy 150 ml (.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g (.) Rzodkiew biała 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> )	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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Rzodkiew biała 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Rzodkiew biała 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	E: 2300.89 kcal; B: 93.12 g; T: 73.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 323.95 g; W tym cukry: 64.59 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 8.20 g;	E: 2303.76 kcal; B: 93.93 g; T: 64.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 344.09 g; W tym cukry: 91.46 g; Bł.: 24.69 g; Sól: 7.06 g;	E: 2475.95 kcal; B: 107.97 g; T: 84.62 g; Kw. tł. nasy.: 40.16 g; W: 333.20 g; W tym cukry: 43.34 g; Bł.: 39.63 g; Sól: 9.21 g;	E: 2946.49 kcal; B: 112.03 g; T: 101.24 g; Kw. tł. nasy.: 50.39 g; W: 407.97 g; W tym cukry: 69.30 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 11.89 g;	

	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwości węgłowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g (.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna* 80 g ( <u>SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Dyniowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (.) drobno tarta 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Dyniowa z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki (.) 200 g (.) Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem (.) drobno tarta 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Wafle ryżowe 30 g (.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25g 1 szt (.) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 1 szt (.) Salata 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> ) Dżem 25g 1 szt (.) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.)	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> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt (.) Salata 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> ) Dżem 25g 1 szt (.) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Mandarynka 2 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Salata zielona 20 g (.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
		E: 2459.65 kcal; B: 102.88 g; T: 80.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.02 g; W: 339.67 g; W tym cukry: 87.03 g; Bł.: 28.70 g; Sól: 7.59 g;	E: 2379.48 kcal; B: 105.21 g; T: 66.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.00 g; W: 349.30 g; W tym cukry: 82.83 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 8.34 g;	E: 2434.10 kcal; B: 124.11 g; T: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 39.26 g; W: 321.52 g; W tym cukry: 53.00 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 9.14 g;	E: 3312.45 kcal; B: 122.42 g; T: 110.07 g; Kw. tł. nasy.: 50.19 g; W: 469.13 g; W tym cukry: 98.02 g; Bł.: 36.15 g; Sól: 10.30 g;



	CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanó	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.)	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.)	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g (.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko 1 szt 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
	II ŚN		Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Selerowa z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Selerowa z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Selerowa z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Selerowa z ziemniakami (.) 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JEJCZ.</u> ) Buraczki gotowane (.) 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Wafelki 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pomidor 80 g (.) Pasztet z fasoli (.) 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.) 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> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GÓR.</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	PN	Dżem 25 g 1 szt (.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Dżem 25 g 1 szt (.) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
		E: 2533.66 kcal; B: 90.62 g; T: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 37.77 g; W: 357.35 g; W tym cukry: 90.92 g; Bł.: 31.83 g; Sól: 7.93 g;	E: 2395.08 kcal; B: 88.47 g; T: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 38.49 g; W: 343.15 g; W tym cukry: 89.74 g; Bł.: 27.16 g; Sól: 7.88 g;	E: 2947.64 kcal; B: 123.03 g; T: 122.22 g; Kw. tł. nasy.: 58.19 g; W: 353.23 g; W tym cukry: 49.28 g; Bł.: 49.71 g; Sól: 9.79 g;	E: 3411.94 kcal; B: 108.96 g; T: 130.33 g; Kw. tł. nasy.: 70.82 g; W: 464.43 g; W tym cukry: 89.92 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 11.29 g;

		CH- SPECJ Podstawowa	CH- SPECJ Łatwo strawna	CH- SPECJ Z ograniczeniem łatwoprzysw. węglowodanów	CH- SPECJ Wysokobiałkowa/Wysokokaloryczna
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.)		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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g (.) Sałata zielona 20 g (.)
	II ŚN			Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g (.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 40 g (.)
	Obiad	Rosół z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g (.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Surówka Coleslaw (.) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g (.) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g (.) Surówka Coleslaw (.) 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml (.)	Rosół z makaronem (.) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g (.) Ziemniaki (.) 200 g (.) Brokuł gotowany* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml (.)
	PD			Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u> )
	Kolacja	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 20 g (.) Papryka konserwowa 80 g (.) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Papryka konserwowa 80 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	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> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g (.) Sałata zielona 20 g (.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)
PN	Wafle ryżowe 20 g (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)		Wafle ryżowe 20 g (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g (.) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml (.)	Wafle ryżowe 20 g (.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g (.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml (.)	
	E: 2718.75 kcal; B: 136.07 g; T: 108.62 g; Kw. tł. nasy.: 44.84 g; W: 307.82 g; W tym cukry: 68.86 g; Bł.: 23.01 g; Sól: 10.34 g;	E: 2555.36 kcal; B: 137.70 g; T: 86.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.78 g; W: 314.76 g; W tym cukry: 74.03 g; Bł.: 22.99 g; Sól: 9.55 g;	E: 2924.50 kcal; B: 154.19 g; T: 113.17 g; Kw. tł. nasy.: 48.01 g; W: 335.43 g; W tym cukry: 35.13 g; Bł.: 36.24 g; Sól: 11.33 g;	E: 3469.54 kcal; B: 159.92 g; T: 123.30 g; Kw. tł. nasy.: 57.28 g; W: 440.01 g; W tym cukry: 74.21 g; Bł.: 29.42 g; Sól: 12.98 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,