

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jablko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Jablko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Kasza jaglana z jabłkami b/c 200 g	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Fasolowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
	E: 2325.59 kcal; B: 92.89 g; T: 59.05 g; Kw. tł. nasy.: 16.92 g; W: 372.65 g; W tym cukry: 102.67 g; Bł.: 37.16 g; Sól: 6.34 g;	E: 2000.58 kcal; B: 85.76 g; T: 43.65 g; Kw. tł. nasy.: 14.08 g; W: 328.35 g; W tym cukry: 74.83 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 7.45 g;	E: 2242.11 kcal; B: 94.84 g; T: 54.96 g; Kw. tł. nasy.: 15.63 g; W: 363.36 g; W tym cukry: 51.19 g; Bł.: 53.86 g; Sól: 7.31 g;		

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 250 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (MLE.) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (GLU PSZ, SEL.) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
	II ŚN			Melon 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml	
	PD			Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* dieta 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (SEL.) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		E: 2165.71 kcal; B: 99.46 g; T: 58.74 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 326.30 g; W tym cukry: 74.95 g; Bł.: 34.03 g; Sól: 7.79 g;	E: 2175.24 kcal; B: 97.94 g; T: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.32 g; W: 325.08 g; W tym cukry: 70.96 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 8.37 g;	E: 2142.06 kcal; B: 108.92 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.81 g; W: 310.31 g; W tym cukry: 56.42 g; Bł.: 43.66 g; Sól: 7.22 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)	Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,)	Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,)
		Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u> ,)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,)
Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt		
Mandarynka 2 szt	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g		
Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml				
II ŚN			Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE</u> ,)	
Obiad	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	
	Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)	
	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)	
	Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ,)	Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)	Surówka z selera i orzechów z jogurtem 100 g (<u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> ,)	
Marchew gotowana z olejem* 100 g	Marchew gotowana z olejem* 100 g	Cukinia gotowana z pomidorami* b/c 100 g		
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml		
PD			Smoothie (jablko, szpinak, siemię) 250 g	
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,)	
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u> ,)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)	Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)	
	Paprykarz szczeciński 80 g (<u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,)	Pomidor 90 g	Ogórek kiszony 90 g	
	Ogórek kiszony 90 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	
Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml				
PN	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,)	
	E: 2224.23 kcal; B: 76.75 g; T: 76.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 326.48 g; W tym cukry: 76.48 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 9.06 g;	E: 2116.84 kcal; B: 72.33 g; T: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 338.69 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 30.00 g; Sól: 7.17 g;	E: 2103.06 kcal; B: 78.16 g; T: 71.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 313.36 g; W tym cukry: 45.09 g; Bł.: 48.81 g; Sól: 7.84 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.)	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (MLE, GLU OW.)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
		Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)
		Ser żółty 30 g (MLE.)	Serek homo. naturalny 30 g (MLE.)
		Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)	Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE.)
		Papryka świeża 80 g	Pomidor 80 g
Salata zielona z olejem 20 g	Salata zielona z olejem 20 g		
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		
			Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.)	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.)
	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)	Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)
	Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)	Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.)	Sos pomidorowy 70 ml (GLU PSZ.)
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Cukinia pieczona z olejem * 150 g	Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.)	
	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml	
PD			Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)
	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.)	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.)
	Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (SOJ.)	Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL.)	Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	
Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	
Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)			
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2544.32 kcal; B: 89.47 g; T: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 394.89 g; W tym cukry: 78.51 g; Bł.: 41.83 g; Sól: 10.74 g;	E: 2239.18 kcal; B: 82.47 g; T: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 16.59 g; W: 344.73 g; W tym cukry: 79.81 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 7.52 g;	E: 2333.44 kcal; B: 100.82 g; T: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 327.52 g; W tym cukry: 45.56 g; Bł.: 46.71 g; Sól: 10.05 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
		Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
		Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Serek naturalny Hej 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
Dżem 25 g 1 szt	Dżem 25 g 1 szt	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g	Surówka z marchwi i pomarańczy z olejem b/c 90 g	
Rukola 10 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g	
		Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Obiad	Szpinakowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g
	Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>)	Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>)
	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g	Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sos koperkowy * 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>)	
	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* b/c 300 ml	
PD		Warzywa pieczone 150 g	
		Dip ziołowy 10 g (<u>MLE.</u>)	
Kolaça	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
	Chleb razowy żytnio-pszenno 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>)
	Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>)	Pomidor 80 g	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g
	Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g
Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
Herbata czarna granulowana z/c 300 ml			
PN	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	E: 2453.33 kcal; B: 90.95 g; T: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 337.01 g; W tym cukry: 74.04 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 6.77 g;	E: 2197.27 kcal; B: 88.44 g; T: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 23.35 g; W: 320.23 g; W tym cukry: 71.92 g; Bł.: 24.54 g; Sól: 6.48 g;	E: 2327.64 kcal; B: 98.29 g; T: 93.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 297.41 g; W tym cukry: 44.99 g; Bł.: 47.05 g; Sól: 7.17 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 1szt. 1 szt Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II SN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Buraczki po francusku z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Ketchup 15g saszetka 1 szt Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Wafle ryżowe 20 g Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
	E: 2468.21 kcal; B: 79.90 g; T: 84.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 361.65 g; W tym cukry: 102.40 g; Bł.: 30.16 g; Sól: 12.56 g;	E: 2361.41 kcal; B: 88.78 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 364.26 g; W tym cukry: 104.92 g; Bł.: 29.01 g; Sól: 7.23 g;	E: 2203.72 kcal; B: 94.02 g; T: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; W: 307.79 g; W tym cukry: 46.03 g; Bł.: 43.66 g; Sól: 8.33 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem 300 ml (MLE)	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Ser mozzarella kulki 50 g (MLE) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE)
	II ŚN		Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos jarzynowy * 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ) Sałatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
01-28, niedziela		E: 2467.91 kcal; B: 111.68 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 324.69 g; W tym cukry: 74.24 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 8.42 g;	E: 2440.95 kcal; B: 109.34 g; T: 81.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.73 g; W: 326.61 g; W tym cukry: 73.30 g; Bł.: 23.06 g; Sól: 8.94 g;	E: 2532.39 kcal; B: 134.03 g; T: 95.79 g; Kw. tł. nasy.: 32.39 g; W: 303.75 g; W tym cukry: 57.15 g; Bł.: 42.59 g; Sól: 9.04 g;
	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt. (MLE.) Gruszka 1szt. 150 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
2024-01-29, poniedziałek	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zapiekanka z ryżu z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu brązowego z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos waniliowy b/c 100 ml (MLE.) Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD			Sok marchwiowy 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2389.27 kcal; B: 75.64 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 416.13 g; W tym cukry: 119.22 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 6.00 g;	E: 2424.16 kcal; B: 71.19 g; T: 52.13 g; Kw. tł. nasy.: 19.66 g; W: 432.17 g; W tym cukry: 143.30 g; Bł.: 22.01 g; Sól: 6.46 g;	E: 2217.76 kcal; B: 78.26 g; T: 59.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 363.50 g; W tym cukry: 95.94 g; Bł.: 48.41 g; Sól: 6.20 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty na warzacie jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Ser żółty 25 g (<u>MLE,</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Pudding z nasion chia z kiwi 150 g (<u>MLE,</u>)	
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos ziołowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE,</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c 90 g (<u>MLE, SO2,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Ćwikła z chrzanem b/c 90 g (<u>MLE, SO2,</u>) Rukola 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW,</u>)		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		
	E: 2350.25 kcal; B: 89.00 g; T: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 363.37 g; W tym cukry: 84.72 g; Bł.: 42.56 g; Sól: 8.83 g;	E: 2008.95 kcal; B: 63.83 g; T: 43.36 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; W: 352.44 g; W tym cukry: 81.19 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 7.29 g;	E: 2580.60 kcal; B: 112.07 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 348.58 g; W tym cukry: 45.16 g; Bł.: 59.96 g; Sól: 10.94 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Pomarańcza 250g 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Koktajl z czarnej porzeczki* b/c z orzechami włoskimi mielonymi 150 ml (MLE, ORZ)	
	Obiad	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Surówka Coleslaw b/c 100 g (JAJ, MLE, GOR) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Baton szynkowy z kurcząt 40 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR) Sałatka caprese. 100 g (MLE) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	E: 2203.71 kcal; B: 77.34 g; T: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 14.97 g; W: 345.74 g; W tym cukry: 80.39 g; Bł.: 33.45 g; Sól: 6.80 g;	E: 2096.73 kcal; B: 79.28 g; T: 49.86 g; Kw. tł. nasy.: 13.86 g; W: 344.24 g; W tym cukry: 77.79 g; Bł.: 28.06 g; Sól: 7.23 g;	E: 1831.13 kcal; B: 95.80 g; T: 57.15 g; Kw. tł. nasy.: 14.22 g; W: 249.07 g; W tym cukry: 25.97 g; Bł.: 38.84 g; Sól: 6.55 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (SOJ, MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
	II ŚN		Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny z płatkami owsianymi 2,5% tł 150g 1 szt (MLE, GLU OW.)	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatki 350 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Banan 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron kokardka 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
	PD		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE) Pasztet z ciecierzycy () 80 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
		E: 2544.19 kcal; B: 91.06 g; T: 78.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.02 g; W: 380.35 g; W tym cukry: 113.84 g; Bł.: 36.77 g; Sól: 7.38 g;	E: 2239.26 kcal; B: 90.18 g; T: 60.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 343.92 g; W tym cukry: 86.66 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 7.80 g;	E: 2386.69 kcal; B: 97.17 g; T: 70.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 355.65 g; W tym cukry: 47.86 g; Bł.: 54.04 g; Sól: 8.66 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Gruszka 1szt. 150 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Sałatka z pęczaku, cieciorki, ogórka i papryki 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka świeża 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2361.93 kcal; B: 88.98 g; T: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.31 g; W: 327.80 g; W tym cukry: 91.39 g; Bł.: 45.60 g; Sól: 6.39 g;	E: 2130.03 kcal; B: 84.96 g; T: 53.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 316.15 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 37.76 g; Sól: 6.19 g;	E: 2158.34 kcal; B: 92.82 g; T: 70.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.56 g; W: 302.54 g; W tym cukry: 36.88 g; Bł.: 46.38 g; Sól: 7.00 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	II ŚN		<p>Mandarynka 2 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
	Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml</p>
	PD		<p>Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)</p>	
Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	
PN	<p>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt</p>		<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i ogórkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g, ogórek 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	

2024-02-03 sobota

LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów
E: 2351.49 kcal; B: 76.49 g; T: 74.92 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 358.94 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 38.41 g; Sól: 9.80 g;	E: 2248.34 kcal; B: 76.11 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 365.29 g; W tym cukry: 76.48 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.47 g;	E: 2540.03 kcal; B: 98.63 g; T: 78.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 385.67 g; W tym cukry: 72.63 g; Bł.: 51.14 g; Sól: 8.24 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką ,jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE.</u>) Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
2024-02-04 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ciasto marchewkowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab gotowany 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
		PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
2024-02-04 niedziela	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata lodowa 20 g
		PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bulka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	E: 2398.39 kcal; B: 97.65 g; T: 72.82 g; Kw. tł. nasy.: 21.04 g; W: 349.81 g; W tym cukry: 79.96 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 9.31 g;	E: 2356.61 kcal; B: 104.06 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 347.93 g; W tym cukry: 82.35 g; Bł.: 24.44 g; Sól: 8.01 g;	E: 2085.24 kcal; B: 102.93 g; T: 57.92 g; Kw. tł. nasy.: 19.16 g; W: 302.77 g; W tym cukry: 47.59 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 8.44 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,