

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2023-12-25 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-pszenny 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Babka cytrynowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) 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 50 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 20 g Babka cytrynowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Płatki pszenne 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>) 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.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Smoothie (jabłko, pomarańcza, szpinak) 200 g	
		Obiad	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Schab pieczony w rękawie 80 g Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (<u>SEL.</u>) 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 10 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>) Połędwica wiśniowa wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) 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: 2427.81 kcal; B: 85.19 g; T: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 14.86 g; W: 352.76 g; W tym cukry: 75.48 g; Bł.: 35.92 g; Sól: 7.59 g;	E: 2164.39 kcal; B: 85.28 g; T: 45.01 g; Kw. tł. nasy.: 12.89 g; W: 336.80 g; W tym cukry: 72.50 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 7.53 g;	E: 2015.09 kcal; B: 91.06 g; T: 56.20 g; Kw. tł. nasy.: 15.42 g; W: 309.78 g; W tym cukry: 42.43 g; Bł.: 45.29 g; Sól: 8.56 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów			
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ. JAJ. 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 80 g (<u>MLE.</u>) Sałata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron pełnoziarnisty 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) 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 (<u>MLE.</u>)		
		Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE. ORZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Łopatka wieprzowa gotowana 80 g Sos jarzynowy * 70 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z jogurtem b/c 100 g (<u>MLE. ORZ. SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml	
			PD		Kisiel o smaku wiśniowym z jabłkiem b/c 150 ml	
			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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix салат 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Mix салат 20 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>) Galaretką drobiowa z udźca kurczaka* 150 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 20 g Rzodkiew biała 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
				PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
			E: 2189.76 kcal; B: 98.44 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; W: 323.35 g; W tym cukry: 68.66 g; Bł.: 39.53 g; Sól: 7.87 g;	E: 2065.49 kcal; B: 91.92 g; T: 54.10 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 315.29 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 27.22 g; Sól: 8.30 g;	E: 2166.11 kcal; B: 107.91 g; T: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; W: 307.36 g; W tym cukry: 50.13 g; Bł.: 49.16 g; Sól: 7.30 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2023-12-27 środa	Śniadanie	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g</p> <p>Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na mleku 250 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g</p> <p>Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g</p> <p>Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	II ŚN			<p>Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (<u>MLE.</u>)</p>
	Obiad	<p>Solferino* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Solferino* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 90 g</p> <p>Rukola 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
	PN	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p>	<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)</p>
		<p>E: 2373.79 kcal; B: 74.81 g; T: 82.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 350.14 g; W tym cukry: 77.40 g; Bł.: 32.15 g; Sól: 9.11 g;</p>	<p>E: 2159.25 kcal; B: 74.43 g; T: 52.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 362.55 g; W tym cukry: 82.23 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 6.23 g;</p>	<p>E: 2202.74 kcal; B: 77.45 g; T: 74.52 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 323.49 g; W tym cukry: 50.32 g; Bł.: 49.64 g; Sól: 7.77 g;</p>

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</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>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 250 g (<u>MLE, GLU OW.</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>) Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 350 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Kolejca	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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 20 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2404.71 kcal; B: 83.25 g; T: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 382.18 g; W tym cukry: 69.66 g; Bł.: 41.78 g; Sól: 10.53 g;	E: 2123.16 kcal; B: 76.51 g; T: 57.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.20 g; W: 337.03 g; W tym cukry: 70.16 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 7.58 g;	E: 2217.42 kcal; B: 94.86 g; T: 72.66 g; Kw. tł. nasy.: 16.96 g; W: 319.82 g; W tym cukry: 35.91 g; Bł.: 45.21 g; Sól: 10.11 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2023-12-29 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-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 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-pszenny 100 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>)	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		
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>GLU JECZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Bigos 300 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR.</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 350 ml (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
		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</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)
	E: 2357.53 kcal; B: 73.59 g; T: 81.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 348.75 g; W tym cukry: 93.48 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 12.35 g;	E: 2250.73 kcal; B: 82.47 g; T: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.45 g; W: 351.35 g; W tym cukry: 96.00 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 7.03 g;	E: 2093.04 kcal; B: 87.71 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 16.45 g; W: 294.89 g; W tym cukry: 37.11 g; Bł.: 43.52 g; Sól: 8.12 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)</p> <p>Ser żółty 30 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem 300 ml (MLE.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)</p> <p>Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem 300 ml (MLE.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszeniny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)</p> <p>Ser mozzarella kulki 50 g (MLE.)</p> <p>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpinka 10 g</p> <p>Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE.)</p>
	II ŚN		<p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	
	Obiad	<p>Rosół z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>udziec kurczaka pieczony z/k z/s 150 g</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej i kukurydzą z olejem 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Rosół z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 200 g</p> <p>Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g</p> <p>Sos jarzynowy* 70 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g</p> <p>Fasolka szparagowa z wody* 100 g</p> <p>Kompot owocowy* b/c 300 ml</p>
	PD			<p>Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszeniny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki z olejem* 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszeniny 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 40 g (GLU PSZ, SOJ.)</p> <p>Salatka z dyni pieczonej, natką pietruszki i słonecznikiem z olejem* 100 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		<p>Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p>	

		LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
-12-31 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: 2481.89 kcal; B: 131.16 g; T: 91.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 303.15 g; W tym cukry: 57.15 g; Bł.: 42.59 g; Sól: 8.65 g;
	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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	Platki 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	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 250 ml (SEL, GLU OW.) Chleb razowy żytnio-pszenno 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
2024-01-01 poniedziałek	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos własny () 70 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z selera i jabłka b/c 100 g (MLE, SEL.) 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-pszenno 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 sałaty 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 sałaty lodowej 100 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 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 sałaty 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 sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	E: 2278.69 kcal; B: 89.11 g; T: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 364.87 g; W tym cukry: 85.23 g; Bł.: 35.83 g; Sól: 6.92 g;	E: 2412.13 kcal; B: 91.25 g; T: 60.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 391.45 g; W tym cukry: 104.73 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 7.44 g;	E: 2056.65 kcal; B: 91.31 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 306.18 g; W tym cukry: 46.47 g; Bł.: 45.28 g; Sól: 7.50 g;	

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, 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, _) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, _) Miód (25g) 1 szt Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Makaron na mleku 250 ml (GLU PSZ, 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, _) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, _) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 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, _) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE, _) Ser żółty 25 g (MLE, _) 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 (MLE, _)	
		Obiad	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Solferino* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, _) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami* 350 ml (GLU PSZ, SEL, _) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE, _) Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Salatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g
		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 makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL, _) Ćwikła z chrzanem b/c 90 g (MLE, SO2, _) Rukola 10 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (RYB, SEL, _) Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g Rukola 10 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 makreli wędzonej z warzywami* 80 g (RYB, SEL, _) Ćwikła z chrzanem b/c 90 g (MLE, SO2, _) Rukola 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Mus jogurt&zboża i owoce leśne 100g 1 szt (MLE, GLU OW, _)	Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE, _)
	E: 2153.55 kcal; B: 72.53 g; T: 51.55 g; Kw. tł. nasy.: 14.59 g; W: 365.78 g; W tym cukry: 99.23 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 7.57 g;	E: 1964.45 kcal; B: 61.61 g; T: 36.63 g; Kw. tł. nasy.: 11.73 g; W: 357.64 g; W tym cukry: 100.40 g; Bł.: 21.19 g; Sól: 6.36 g;	E: 2386.91 kcal; B: 95.05 g; T: 77.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; W: 347.11 g; W tym cukry: 62.58 g; Bł.: 51.17 g; Sól: 9.70 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (<u>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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż na mleku z musem truskawkowym 250 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Pomarańcza 250g 1 szt Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Ryż brązowy na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>SEL</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy.parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt Orzechy włoskie luskane 30 g (<u>ORZ</u>)	
		Obiad	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* z/c 300 ml	Grysikowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 200 g Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos bazyliowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) 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 (<u>MLE</u>)
		Kolaćca	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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka caprese. 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka caprese. 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Baton szynkowy z kurcząt 40 g Salatka caprese. 100 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 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: 2024.35 kcal; B: 96.97 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 14.28 g; W: 271.01 g; W tym cukry: 41.28 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 6.37 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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>) Serek wiejski ziemisty 50 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na mleku 250 ml (<u>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>) Serek wiejski ziemisty 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>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>) Serek wiejski ziemisty 50 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatkiem mięsa wp 30 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	
		II ŚN		Śliwka szt 1 szt Jogurt naturalny 2,5% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 350 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL. GOR.</u>) Banan 150 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron kokardka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy* z/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowo wieprzowy* 150 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 300 ml
			PD		Sok pomidorowy 0,3l 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata 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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 60 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SEL.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 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>) Paszтет z ciecierzycy () 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata lodowa 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
			PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>)
			E: 2435.11 kcal; B: 84.90 g; T: 74.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.87 g; W: 367.73 g; W tym cukry: 105.02 g; Bł.: 36.77 g; Sól: 7.17 g;	E: 2129.63 kcal; B: 83.99 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; W: 331.18 g; W tym cukry: 77.75 g; Bł.: 25.29 g; Sól: 7.59 g;	E: 2239.71 kcal; B: 89.72 g; T: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 336.11 g; W tym cukry: 38.95 g; Bł.: 53.35 g; Sól: 8.46 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Zacierka na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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-pszenny 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>)	Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)
		Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)	Dżem 30 g
		Dżem 30 g	Jabłko 1 szt 1 szt
		Gruszka 1szt. 150 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml
		Herbata czarna granulowana z/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>)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>)
	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g	Ziemniaki z koperkiem 200 g
	Ryba smażona (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 kiszzonej z olejem b/c 100 g	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sos pietruszkowy* 70 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g	Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)
Kompot owocowy* z/c 300 ml	Kompot owocowy* z/c 300 ml	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 mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 100 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>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)
	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)	Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>)	Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)
	Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)	Pomidor 90 g	Papryka świeża 90 g
Papryka świeża 90 g	Rukola 10 g	Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
Rukola 10 g	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml		
Herbata czarna granulowana z/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: 2183.50 kcal; B: 96.73 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 16.67 g; W: 297.97 g; W tym cukry: 38.27 g; Bł.: 46.06 g; Sól: 8.26 g;

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów		
2024-01-06 sobota	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 70 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Musztarda 10 g (<u>GOR.</u>)</p> <p>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Platki pszenne na wywarze jarzynowym 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 80 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>	
		II ŚN		<p>Mandarynka 2 szt</p> <p>Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>	
		Obiad	<p>Ogórkowa z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy* z/c 300 ml</p>	<p>Ziemniaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Salatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g</p> <p>Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>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>)</p> <p>Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 300 ml</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 300 ml</p>
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		<p>Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p>		
	E: 2242.41 kcal; B: 70.32 g; T: 71.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 346.33 g; W tym cukry: 69.74 g; Bł.: 38.41 g; Sól: 9.59 g;	E: 2139.26 kcal; B: 69.94 g; T: 56.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 352.67 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.26 g;	E: 2428.85 kcal; B: 92.35 g; T: 74.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 372.62 g; W tym cukry: 63.58 g; Bł.: 51.06 g; Sól: 8.04 g;		

	LW- DM 1 Podstawowa	LW- DM 2 Łatwo strawna	LW- DM 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kasza manna na mleku 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE</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>)
II ŚN	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</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>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)
Obiad	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)	Poledwica Sopocka	Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>)
	Poledwica Sopocka	drobiowo-wieprzowa wędzona	Poledwica Sopocka
PD	drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	parzona 30 g (<u>SOJ</u>)	drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>)
	Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>)	Salatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE</u>)	Salatka z pomidorów z cebulką jogurtem natur i natką 100 g (<u>MLE</u>)
Kolaćca	Salatka z pomidora ,sał ziel i kukurydzy kons.z jogurtem 100 g (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE</u>)
	Kakao z mlekiem 300 ml (<u>MLE</u>)		
PN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt
	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)		Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
Kolaćca	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>)	Pomidorowa 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
PN	Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Schab gotowany 80 g	Schab gotowany 80 g
	Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ</u>)	Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Sos własny () 70 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
PN	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Surówka z kapusty białej z olejem b/c 100 g
	Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
PN	Kompot owocowy* z/c 300 ml	Babka cytrynowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Kompot owocowy* b/c 300 ml
		Kompot owocowy* z/c 300 ml	
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt
	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana z/c 300 ml	Herbata czarna granulowana b/c 300 ml
PN	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-pszenny 100 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>)	Margaryna roślinna (80% tł.) 10 g (<u>MLE</u>)
PN	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>)	Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW</u>)
	Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 40 g (<u>GOR</u>)	Pomidor 80 g	Ogórek kiszony 80 g
PN	Ogórek kiszony 80 g	Salata lodowa 20 g	Salata lodowa 20 g
	Salata lodowa 20 g		
PN	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bulka pszenna 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)
	E: 2427.76 kcal; B: 97.49 g; T: 65.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 351.30 g; W tym cukry: 71.83 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 9.26 g;	E: 2385.98 kcal; B: 103.90 g; T: 57.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 349.42 g; W tym cukry: 74.22 g; Bł.: 23.70 g; Sól: 7.96 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,