

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem, koprem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczoney 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2089.11 kcal; B: 70.37 g; T: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 362.28 g; W tym cukry: 100.83 g; Bł.: 22.47 g; Sól: 6.84 g;	E: 2154.71 kcal; B: 77.31 g; T: 41.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 382.64 g; W tym cukry: 107.06 g; Bł.: 17.09 g; Sól: 5.91 g;	E: 1781.41 kcal; B: 69.89 g; T: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 246.81 g; W tym cukry: 44.23 g; Bł.: 35.87 g; Sól: 5.68 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU ŻYT</u>, <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g</p>	
	Obiad	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Kotlet pożarski-drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (<u>GLU PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>GOR.</u>) Ziemniaki () 150 g Schab duszony 60 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ</u>, <u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 5 g</p>
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE.</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ</u>, <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Rzodkiew biała 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g</p>
	PN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ</u>, <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Koper zielony 5 g</p>	
		E: 1985.71 kcal; B: 67.63 g; T: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 316.81 g; W tym cukry: 52.04 g; Bł.: 26.92 g; Sól: 7.92 g;	E: 1917.09 kcal; B: 75.99 g; T: 39.93 g; Kw. tł. nasy.: 17.10 g; W: 325.16 g; W tym cukry: 60.60 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 7.64 g;	E: 1809.52 kcal; B: 69.47 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 246.38 g; W tym cukry: 37.30 g; Bł.: 35.95 g; Sól: 7.35 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-22 środa	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtusty 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Salatka z ogórka kons. i papryki konserwowej i jabłka 150 g (<u>GOR.</u>)</p>	
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) kasza pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tartą 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Banan 1szt. 1 szt		<p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 100 g</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Salata zielona 10 g</p>
	PN			<p>Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g</p>
		E: 2175.26 kcal; B: 68.04 g; T: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 388.13 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 8.03 g;	E: 2272.50 kcal; B: 78.73 g; T: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 403.33 g; W tym cukry: 99.84 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 6.22 g;	E: 2161.43 kcal; B: 84.08 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 310.96 g; W tym cukry: 57.57 g; Bł.: 43.20 g; Sól: 7.95 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z fasoli 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 40 g (<u>SOJ.</u> <u>SEL.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g (<u>SOJ.</u> <u>GOR.</u>) Kawa zbożowa z makiem/p b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 80 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2204.48 kcal; B: 85.51 g; T: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 359.31 g; W tym cukry: 60.75 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 5.93 g;	E: 2187.15 kcal; B: 90.80 g; T: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 349.46 g; W tym cukry: 68.43 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 5.01 g;	E: 1868.42 kcal; B: 85.67 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 245.48 g; W tym cukry: 47.90 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 6.44 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mandarynki 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor z cebulą 100 g Sałata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		E: 2001.01 kcal; B: 58.40 g; T: 45.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.73 g; W: 351.64 g; W tym cukry: 83.42 g; Bł.: 25.20 g; Sól: 7.05 g;	E: 2189.79 kcal; B: 90.11 g; T: 36.96 g; Kw. tł. nasy.: 18.30 g; W: 386.95 g; W tym cukry: 119.27 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 4.53 g;	E: 2051.39 kcal; B: 91.78 g; T: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 300.81 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 8.72 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-25 sobota	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Kawa zbożowa z makiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtusty 35 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g</p>	
	Obiad	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Salata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml (MLE.)</p>	
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wiewprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g</p>
	PN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g</p>	
		E: 1996.13 kcal; B: 69.97 g; T: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 319.93 g; W tym cukry: 48.74 g; Bł.: 22.75 g; Sól: 8.17 g;	E: 2082.72 kcal; B: 82.46 g; T: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.43 g; W: 345.67 g; W tym cukry: 66.28 g; Bł.: 19.69 g; Sól: 6.62 g;	E: 1571.77 kcal; B: 71.99 g; T: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; W: 249.21 g; W tym cukry: 38.53 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 5.98 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 35 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 150 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g	
		E: 1926.30 kcal; B: 95.31 g; T: 41.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 304.46 g; W tym cukry: 52.17 g; Bł.: 22.63 g; Sól: 6.63 g;	E: 2025.12 kcal; B: 104.10 g; T: 42.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 316.72 g; W tym cukry: 59.28 g; Bł.: 17.17 g; Sól: 5.60 g;	E: 1752.82 kcal; B: 82.78 g; T: 47.99 g; Kw. tł. nasy.: 18.28 g; W: 265.23 g; W tym cukry: 60.85 g; Bł.: 35.03 g; Sól: 6.66 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,