

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	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	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	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>) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy, wysokowydajny, parzony w osłonce niejadalnej. 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 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 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

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-31 wtorek	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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, MLE, _</u>) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, _</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ, _</u>) Pomidor 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ, _</u>) Fasolka szparagowa z wody* 120 g Sałata lodowa z kefirem 60 g (<u>MLE, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek z koperkiem 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 PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE, _</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 15 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, _</u>) Papryka świeża 50 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

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-01 środa	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% 20 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g (<u>RYB.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 20 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>) 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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 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 ogórka kons. i papryki konserwowej 150 g (<u>GOR.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu () 10 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 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

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-02 czwartek	Sniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osi.niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 35 g (MLE.)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Rzodkiewka 30 g</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p> <p>Koper zielony 5 g</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Koper zielony 5 g</p>	
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Fasolka po bretońsku 350 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (SEL, GLU JĘCZ.)</p> <p>Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Potrąwka drobiowa z warzywami * 80 g (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.)</p> <p>jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)</p> <p>Mandarynki 1 szt</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Ser topiony 50 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Papryka świeża 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 45 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Dynia duszona z olejem* 50 g (GLU PSZ.)</p> <p>Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	PN			<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p>

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ, SEL, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Sałata 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>) Ser żółty 40 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 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 JĘCZ, _</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	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 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 (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL, _</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PD			Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) jogurt naturalny 100g 1 szt (<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>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 30 g (<u>SOJ, SEL, _</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	

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE, GLU JEĆZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 200 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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>) Blok drobiowy- wędlna dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 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 Sałata zielona 15 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-05 niedziela	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> , Ser żółty 50 g (<u>MLE</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> , Twarożek 60 g (<u>MLE</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>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 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonech kawałków mięsa, parzona 35 g (<u>SOJ</u> , Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 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 jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u> , Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u> , Ziemniaki () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 JECZ</u> ,
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobiona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR</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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobiona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ</u> , <u>MLE, GLU OW</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

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Płatki owsiane na mleku/p 300 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 15 g (MLE.)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.)</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.)</p> <p>Salatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Salatka z pomidora i ogórka z cebulą i pietruszką 80 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p>	
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 150 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Ryż na sypko 200 g</p> <p>Mus z jabłek () z/c 150 g</p> <p>Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.)</p> <p>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g</p> <p>Papryka świeża 20 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kefir 2% tł 100 ml (MLE.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Pomidor 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE.)</p> <p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml</p> <p>Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Twaróg półtłusty 35 g (MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Ogórek kiszony 30 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p>
	PN			<p>Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)</p> <p>Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pomidor 50 g</p> <p>Salata zielona 15 g</p>

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Makaron na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB. SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 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
	II ŚN			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
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 60 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Papryka świeża 30 g	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 Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 50 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 Koper zielony 5 g	

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-08 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 15 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml (MLE , Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 15 g (MLE , Twarożek 60 g (MLE , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ , Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL , Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ , Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE , Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g (GOR ,)
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g (GLU PSZ , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL , Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalańiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL , Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Ziemniaki () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE , Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (MLE ,)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT , Masło extra 82% 10 g (MLE , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ , Masło extra 82% 10 g (MLE , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (SOJ, SEL , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE , Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g (SOJ, SEL , Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE , Pomidor 50 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 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 z ciecierzycy z warzywami () 60 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 15 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Pietruszka natka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, 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, MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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, MLE.</u>) Dyńia z wody 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	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

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-10 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 Jabłko 1 szt 1 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>) Jabłko pieczone 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	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR, _</u>) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE, SEL, _</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 100 g Sałata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ, _</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>) Połędwica Sopocka 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

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twaróg półtłusty 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 1 g Sałata zielona 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>) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 60 g Sos koperkowy () 60 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kalafior gotowany* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata 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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Brokuł gotowany* 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 Sałata zielona 15 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>) Kasza manna na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 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>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z indyka gotowany 80 g Sos własny () 30 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Ziemniaki () 150 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			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 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Twaróg półtłusty 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

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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