

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-10-16 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor z cebulką i koperkiem 50 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 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i ogórka, pietruszki 80 g Sałata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Pulpet drobiowy 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 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 Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Ogórek kiszony 30 g Kefir 2% tł 10 ml ( <u>MLE.</u> )	
	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 10 g	

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-17 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło porcjowane 10g (82% tł.) 2 szt ( <u>MLE</u> , ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>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> , ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ</u> , ) Rzodkiewka 20 g Sałata zielona 15 g Pomidor 50 g Koper zielony 5 g Ogórek kiszony 50 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 5 g
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , ) Dyńia z wody 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g Ziemniaki () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 120 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> , ) Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE</u> , ) Jabłko 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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> , ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g 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> , ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Sałata zielona 5 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
2023-10-18 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z ogórka kisz.groszku kons i jabłka 150 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 120 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki () 150 g Buraczki gotowane () 120 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-19 czwartek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</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> ) Twarożek 35 g ( <u>MLE.</u> ) Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Koper zielony 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> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> ) Leczo z indykiem-dieta () 300 g Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z indykiem-dieta () 150 g Ryż na sypko 150 g 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 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 45 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 50 g ( <u>SEL.</u> ) Szynka z piersią kurczaka-wędl.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.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, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-20 piątek	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 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> ) Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</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 topiony 30 g ( <u>MLE.</u> ) Pietruszka natka 5 g Papryka świeża 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> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</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, CEBULA, SAŁATA 100 g Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 5 g Koper zielony 5 g
	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> ) Śliwka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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> ) Jabłko 1 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> ) 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 10 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-21 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku/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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osionce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Ryż na mleku/p 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 osionce 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 10 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Twarożek 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 5 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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 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		Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JĘCZ.</u> ) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Kalańfior 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 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> ) 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml 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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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
2023-10-22 niedziela	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 30 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 ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 150 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 150 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twarożek 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-23 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</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JE CZ</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 oslonce 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 jabłkami* 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 jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Makaron z sosem bolognese, z łop wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 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 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 pieczony 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



		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-24 wtorek	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> ) 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	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> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 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
	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	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SĘL.</u> ) Kotlet pożarski-drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SĘL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SĘL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Ziemniaki () 150 g Schab duszony 60 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 5 g
	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 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> ) 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	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	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, 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
	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
2023-10-25 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz szczeciński 60 g ( <b>RYB, SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <b>RYB.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g ( <b>RYB.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z ogórka kons. i papryki konserwowej i jabłka 150 g ( <b>GOR.</b> )
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 120 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g ( <b>MLE, S02.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 100 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-26 czwartek	Śniadanie	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> ) 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, 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 niejadanej 40 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 15 g ( <u>SOJ, 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, GOR.</u> ) 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	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca 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			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 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek Fromage 50 g ( <u>GLU PSZ, 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 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, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadanej 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, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-27 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ.</u> <u>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.</u> <u>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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB. GOR.</u> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE. SEL. GLU JEĆZ.</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			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 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
2023-10-28 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Platki owsiane na mleku/p 300 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Sałata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Latwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.latwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-10-29 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</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 Sałata zielona 5 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml ( <u>MLE, GLU JE CZ.</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 JE CZ.</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> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 35 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Sałata 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> ) Sałata 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 Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 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 JE CZ.</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

<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,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆCZ - 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,