

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-13 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 () drobno tartą 120 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-14 wtorek	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> , 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> , 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> , Dynia z wody z ziołami 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-15 środa	Śniadanie	Płatki 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.) 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 (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) 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.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) 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 kisz.groszku kons i jabłka 150 g
	Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 150 g Buraczki gotowane () 120 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) 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.) Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 60 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (SOJ, MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 45 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-16 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 mięsem drobiowym z indyka 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 mięsem drobiowym z indyka 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twaróg półtłusty 60 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Ser topiony 30 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.) Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () drobno tartą 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 120 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Mandarynka 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Pomarańcza 250g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-18 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-19 niedziela	Śniadanie	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</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>) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) 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 (<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	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 120 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki () 150 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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 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>) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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>) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, 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>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 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 Łatwa 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 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> , 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Płatki 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	Płatki 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 mlekiem/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>) 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</u> , <u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SŁ.</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	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SŁ.</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>SŁ.</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</u> , <u>SŁ</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
	PD			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>)
	Kolacja	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	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</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
	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 Koper zielony 5 g

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-22 środa	Śniadanie	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 Sałata zielona 5 g	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>) 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 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>)
	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 i jabłka 150 g (<u>GOR.</u>)
	Obiad	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 tarta 120 g (<u>MLE, SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 120 g Surówka z marchwi i chrzanu () drobno tarta 100 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>) 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>) 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	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	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>) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 10 g
	PN			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

		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, 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>) 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 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-24 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 Mandarynki 2 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>) 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 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 Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-25 sobota	Śniadanie	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 Sałata zielona 5 g	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 mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Sałata zielona z kefirem 60 g (MLE.) Kalafior gotowany* 200 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 1 szt 1 szt 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 pieczone 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Ogórek kiszony 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ.) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 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 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,
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,