

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-11 poniedziałek	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 60 g (<u>RYB, SEL, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE, RYB, SEL, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor z cebulką i koperkiem 50 g Salata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salatka z pomidora i ogórka, pietruszki 80 g Salata zielona 5 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU PSZ, SEL, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () drobno tarta 120 g (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (<u>MLE, SEL, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pulpet drobiowy 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Brokuł gotowany* 100 g Surówka z kapusty białej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 15 g Ogórek kiszony 30 g Kefir 2% tł 10 ml (<u>MLE, RYB, SEL, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	E: 2062.89 kcal; B: 66.96 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 340.50 g; W tym cukry: 72.65 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 9.28 g;	E: 2030.82 kcal; B: 82.73 g; T: 43.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 338.70 g; W tym cukry: 69.43 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 6.65 g;	E: 1738.43 kcal; B: 69.99 g; T: 58.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 247.28 g; W tym cukry: 42.72 g; Bł.: 36.00 g; Sól: 7.16 g;	

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-12 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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik 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, 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 Salata 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 Salata zielona 5 g	
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Sztuka mięsa Szyńka 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 Szyńka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dyńka 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	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Szyńkowa 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>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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>) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Salata 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
		E: 2076.98 kcal; B: 88.10 g; T: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 335.69 g; W tym cukry: 64.65 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 7.13 g;	E: 2134.94 kcal; B: 96.19 g; T: 42.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 349.75 g; W tym cukry: 76.11 g; Bł.: 19.35 g; Sól: 6.46 g;	E: 1666.80 kcal; B: 71.76 g; T: 53.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 244.19 g; W tym cukry: 35.66 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 6.82 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-13 środa	Sniadanie	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 soczewicy czerwonej 60 g 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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 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>) Sałatka z ogórka kisz.groszku kons i jabłka 150 g	
	Obiad	Grycikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 120 g Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki () 150 g Buraczki gotowane () 120 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</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>) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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
		E: 2182.30 kcal; B: 81.13 g; T: 53.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 359.01 g; W tym cukry: 66.56 g; Bł.: 27.78 g; Sól: 7.61 g;	E: 1994.80 kcal; B: 83.05 g; T: 37.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 341.90 g; W tym cukry: 74.42 g; Bł.: 19.54 g; Sól: 5.98 g;	E: 1917.53 kcal; B: 71.70 g; T: 68.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.26 g; W: 272.66 g; W tym cukry: 51.99 g; Bł.: 36.73 g; Sól: 7.79 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-14 czwartek	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>) 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, 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 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>) 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 JEĆZ,</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>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE,</u>)		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-wędł.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-wędł.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-wędł.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
		E: 2322.99 kcal; B: 82.84 g; T: 50.46 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 407.42 g; W tym cukry: 84.53 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 7.40 g;	E: 2363.67 kcal; B: 92.06 g; T: 50.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 405.85 g; W tym cukry: 93.08 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 5.62 g;	E: 1998.58 kcal; B: 85.16 g; T: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 254.35 g; W tym cukry: 44.21 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 5.78 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-15 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 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 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 () drobno tarta 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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>) Pomarańcza 250g 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 Banan 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
		E: 2257.31 kcal; B: 75.81 g; T: 47.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 394.73 g; W tym cukry: 103.46 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 7.71 g;	E: 2303.02 kcal; B: 103.24 g; T: 41.14 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 390.99 g; W tym cukry: 123.40 g; Bł.: 22.44 g; Sól: 5.04 g;	E: 1927.83 kcal; B: 84.92 g; T: 56.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.73 g; W: 289.58 g; W tym cukry: 41.67 g; Bł.: 39.35 g; Sól: 8.03 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-16 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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 osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> , Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u> , Twarożek 35 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 5 g Salata 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 Salata 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 JECZ</u> , Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u> , Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Kalafior gotowany* 100 g Salata zielona z kefirem 60 g (<u>MLE</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Salata zielona 15 g
		E: 2248.89 kcal; B: 82.32 g; T: 61.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.84 g; W: 358.14 g; W tym cukry: 69.64 g; Bł.: 33.60 g; Sól: 8.19 g;	E: 2272.09 kcal; B: 87.78 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 358.42 g; W tym cukry: 76.23 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 6.64 g;	E: 1507.39 kcal; B: 68.82 g; T: 42.78 g; Kw. tł. nasy.: 16.83 g; W: 228.14 g; W tym cukry: 36.06 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 5.81 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Platki 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	Platki 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>) Szynka 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 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>) 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 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 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	
		E: 2393.83 kcal; B: 122.91 g; T: 78.94 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 309.69 g; W tym cukry: 62.23 g; Bł.: 22.90 g; Sól: 7.87 g;	E: 2523.37 kcal; B: 134.21 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 330.96 g; W tym cukry: 69.43 g; Bł.: 21.98 g; Sól: 7.01 g;	E: 2132.81 kcal; B: 113.76 g; T: 79.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 258.44 g; W tym cukry: 58.88 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 7.55 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-18 poniedziałek	Sniadanie	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 Salata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<u>SOJ, MLE</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidorów z cebulką i olejem, koprem 50 g Salata 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>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Salata zielona 15 g
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Drożdżówka różne 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jabłko 100 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 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 Salata 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 Salata zielona 15 g
		E: 2442.11 kcal; B: 72.17 g; T: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 430.58 g; W tym cukry: 94.53 g; Bt.: 22.47 g; Sól: 7.20 g;	E: 2507.71 kcal; B: 79.11 g; T: 50.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 450.94 g; W tym cukry: 100.76 g; Bt.: 17.09 g; Sól: 6.27 g;	E: 1781.41 kcal; B: 69.89 g; T: 63.69 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 246.81 g; W tym cukry: 44.23 g; Bt.: 35.87 g; Sól: 5.68 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</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 Salata zielona 5 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 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 Salata 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 Salata zielona 15 g	
	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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, SEL.</u>) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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 Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pietruszka natka 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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>) Poledwica 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 Salata 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
		E: 2060.71 kcal; B: 68.23 g; T: 56.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.15 g; W: 334.96 g; W tym cukry: 66.59 g; Bł.: 29.92 g; Sól: 7.93 g;	E: 1992.09 kcal; B: 76.59 g; T: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.16 g; W: 343.31 g; W tym cukry: 75.15 g; Bł.: 23.85 g; Sól: 7.65 g;	E: 1809.52 kcal; B: 69.47 g; T: 69.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 246.38 g; W tym cukry: 37.30 g; Bł.: 35.95 g; Sól: 7.35 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-20 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 60 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Platki 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 JECZ.</u>) Salata 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>) Salata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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>) Salatka 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 JECZ.</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 JECZ.</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 pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</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	Banan 1szt. 1 szt		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 dodatkami 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 dodatkami 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Salata zielona 10 g
	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
		E: 2175.26 kcal; B: 68.04 g; T: 45.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 388.13 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 8.03 g;	E: 2272.50 kcal; B: 78.73 g; T: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.12 g; W: 403.33 g; W tym cukry: 99.84 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 6.22 g;	E: 2161.43 kcal; B: 84.08 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 310.96 g; W tym cukry: 57.57 g; Bł.: 43.20 g; Sól: 7.95 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-21 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 Salata 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>) Salata 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>) Salata 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 Salata 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>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ, </u>) 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>) Salata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE, </u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, </u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE, </u>) 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 Salata zielona 15 g
	E: 2204.48 kcal; B: 85.51 g; T: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.12 g; W: 359.31 g; W tym cukry: 60.75 g; Bł.: 27.01 g; Sól: 5.93 g;	E: 2187.15 kcal; B: 90.80 g; T: 50.37 g; Kw. tł. nasy.: 23.28 g; W: 349.46 g; W tym cukry: 68.43 g; Bł.: 15.58 g; Sól: 5.01 g;	E: 1868.42 kcal; B: 85.67 g; T: 65.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 245.48 g; W tym cukry: 47.90 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 6.44 g;	

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-22, 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 Mandarynka 2 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Salata 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>) Salata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor z cebulą 100 g Salata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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>) Salata 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 Salata zielona 5 g
		E: 2076.01 kcal; B: 59.00 g; T: 46.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.79 g; W: 369.79 g; W tym cukry: 97.97 g; Bł.: 28.20 g; Sól: 7.06 g;	E: 2297.69 kcal; B: 85.35 g; T: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 412.37 g; W tym cukry: 133.97 g; Bł.: 26.44 g; Sól: 4.76 g;	E: 2084.29 kcal; B: 86.42 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 308.09 g; W tym cukry: 47.81 g; Bł.: 39.62 g; Sól: 8.94 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-23 sobota	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,) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Płatki 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 osłonce niejadalnej 50 g (SOJ,) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Salata 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,) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL,) Ryż na sytko 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 sytko 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 Salata zielona z kefirem 60 g (MLE,) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (SOJ, MLE,) Jabiko 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 pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Ogórek kiszony 30 g	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 Salata 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 Salata zielona 15 g
		E: 2032.13 kcal; B: 71.57 g; T: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 327.53 g; W tym cukry: 53.94 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 9.14 g;	E: 2118.72 kcal; B: 84.06 g; T: 46.98 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 353.27 g; W tym cukry: 71.48 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 7.59 g;	E: 1571.77 kcal; B: 71.99 g; T: 40.23 g; Kw. tł. nasy.: 15.56 g; W: 249.21 g; W tym cukry: 38.53 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 5.98 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Kasza jęczmienna na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 10 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabko 150 g Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mintaj panierowany kostka 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</u>) Ziemniaki () 200 g Kapusta z pieczarkami 120 g Kompot z suszu 200 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony czysty () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 60 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 120 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot z suszu 200 ml Pierniczki świąteczne 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Barszcz czerwony czysty () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 70 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 100 g
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabko 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>) Twaróg półtłusty 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>) Twaróg półtłusty 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 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 35 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
	E: 2147.57 kcal; B: 74.75 g; T: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.17 g; W: 354.70 g; W tym cukry: 57.69 g; Bł.: 23.82 g; Sól: 7.91 g;	E: 2236.36 kcal; B: 92.06 g; T: 47.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 370.39 g; W tym cukry: 74.11 g; Bł.: 21.59 g; Sól: 5.37 g;	E: 1678.64 kcal; B: 74.94 g; T: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 243.87 g; W tym cukry: 56.46 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 7.27 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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