

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-05 poniedziałek	Sniadanie	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 JECZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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 JECZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) 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 Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta*. 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</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	Sok pomidorowy 0,3l 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> ) 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> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Ogórek kiszony 30 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 10 g	
		E: 1991.48 kcal; B: 62.90 g; T: 46.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.20 g; W: 327.97 g; W tym cukry: 59.47 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 9.52 g;	E: 2021.54 kcal; B: 74.81 g; T: 47.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.42 g; W: 337.42 g; W tym cukry: 67.60 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 7.55 g;	E: 1667.73 kcal; B: 70.98 g; T: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 226.14 g; W tym cukry: 43.05 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 6.41 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-06 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</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 Szynka 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 Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Dyńa z wody z ziołami 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 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> ) 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> ) Salata 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 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> ) Szynkowa 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	
2024-02-07 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> ) 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 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 ogórka kisz.groszku kons i jabłka 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Ziemniaki () 150 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt brzoskwiinowy 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> ) Salata 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 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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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: 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: 1941.24 kcal; B: 71.15 g; T: 67.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 281.45 g; W tym cukry: 45.09 g; Bł.: 38.52 g; Sól: 7.97 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-08 czwartek	Sniadanie	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 Salata 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 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> ) Twarożek 35 g ( <u>MLE</u> ) Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</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 Salata 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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Salata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	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> ) 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 Salata zielona 15 g	
		E: 2324.49 kcal; B: 84.24 g; T: 51.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.16 g; W: 402.02 g; W tym cukry: 67.78 g; Bt.: 27.24 g; Sól: 7.50 g;	E: 2365.17 kcal; B: 93.46 g; T: 52.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.22 g; W: 400.45 g; W tym cukry: 76.33 g; Bt.: 21.74 g; Sól: 5.72 g;	E: 1988.23 kcal; B: 85.02 g; T: 80.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 251.50 g; W tym cukry: 44.77 g; Bt.: 35.98 g; Sól: 5.78 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-09 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 Salata 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 JEĆZ</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 topiony 30 g ( <u>MLE</u> ) Pietruszka natka 5 g Papryka świeża 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> ) Ogórek kiszony 50 g Salata 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> ) Salatka 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	Pomidorowa z makaronem () 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 Salata 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 Sopotcka 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 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; Bf.: 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; Bf.: 22.44 g; Sól: 5.04 g;	E: 1859.48 kcal; B: 84.92 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 269.64 g; W tym cukry: 39.06 g; Bf.: 36.36 g; Sól: 7.68 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-10 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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</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	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL</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: 1576.69 kcal; B: 71.03 g; T: 42.52 g; Kw. tł. nasy.: 16.77 g; W: 246.27 g; W tym cukry: 38.30 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 5.61 g;	

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-11 niedziela	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 twarogu i słonecznika z natką pietruszki 60 g ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 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> ) 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 Salata 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> ) Salata zielona 5 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 120 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) 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> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <b>SEL,</b> ) 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 Brokuł gotowany* 100 g Surówka Coleslaw () 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR,</b> ) Salata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )		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> ) Salata 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 Salata 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 konserwowa 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	
		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	
2024-02-12 poniedziałek	Sniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g ( <u>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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Sałatka 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> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulką 80 g Salata zielona 15 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Pulpet wieprzowy 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> ) Pulpet wieprzowy 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	Kapuśniak z kapusty kiszzonej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR,</u> ) Pulpet wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Kasza gryczana 200 g 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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczone 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</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: 2066.31 kcal; B: 70.69 g; T: 49.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W: 347.47 g; W tym cukry: 56.64 g; Bt.: 29.91 g; Sól: 7.12 g;	E: 2124.65 kcal; B: 78.59 g; T: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 353.45 g; W tym cukry: 60.52 g; Bt.: 21.86 g; Sól: 6.38 g;	E: 2051.06 kcal; B: 75.84 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 262.30 g; W tym cukry: 43.07 g; Bt.: 35.01 g; Sól: 7.41 g;



	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Płatki 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> ) 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	Płatki 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> ) 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 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> ) 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	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</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> ) Połędwica Sopotka 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: 1762.97 kcal; B: 68.11 g; T: 60.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.20 g; W: 254.01 g; W tym cukry: 33.73 g; Bł.: 34.90 g; Sól: 6.98 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-14 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 makreli wędzonej z warzywami *) 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, 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> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 80 g ( <u>RYB, SEL,</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	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	Barszcz ukraiński 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	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> ) Serek homo. naturalny 80 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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE,</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> ) Serek homo. naturalny 30 g ( <u>MLE,</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: 2248.09 kcal; B: 69.06 g; T: 50.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 396.47 g; W tym cukry: 132.43 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 6.68 g;	E: 2287.84 kcal; B: 80.22 g; T: 39.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 418.54 g; W tym cukry: 139.22 g; Bł.: 21.50 g; Sól: 4.43 g;	E: 2017.56 kcal; B: 90.82 g; T: 66.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 280.67 g; W tym cukry: 64.09 g; Bł.: 41.42 g; Sól: 6.78 g;	

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-15 czwartek	Sniadanie	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 pierśią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Twaróg półtusty 35 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 30 g Rzodkiewka 30 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) 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> ) 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> ) Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ</u> )	Sok jablkowy 100 % 0,2l 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 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,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2229.28 kcal; B: 86.01 g; T: 52.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 363.61 g; W tym cukry: 53.79 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 6.52 g;	E: 2181.15 kcal; B: 87.90 g; T: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 77.83 g; Bł.: 15.13 g; Sól: 4.92 g;	E: 1787.30 kcal; B: 75.07 g; T: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 245.48 g; W tym cukry: 47.90 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 5.19 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-16 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 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 Pulpet rybny (Miruna) 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	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JEĆZ</u> ) Ziemniaki () 150 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Pomidor z cebulą 100 g Sałata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	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> ) 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> ) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ</u> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		E: 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: 2333.32 kcal; B: 86.46 g; T: 40.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.98 g; W: 419.59 g; W tym cukry: 134.12 g; Bł.: 26.67 g; Sól: 5.02 g;	E: 2004.13 kcal; B: 84.28 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.75 g; W: 287.47 g; W tym cukry: 41.94 g; Bł.: 37.20 g; Sól: 8.83 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2024-02-17 sobota	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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata 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> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce 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> ) Twaróg półtusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 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	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Potrawka drobiowa () 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Filet z kurczaka gotowany 60 g Ziemniaki () 150 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kalafior gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok pomidorowy 200 ml		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jabko 1 szt 1 szt Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) 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> ) Ogórek kiszony 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g 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	
2024-02-18 niedziela	Sniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt ( <u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		E: 2285.36 kcal; B: 105.49 g; T: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 326.83 g; W tym cukry: 57.95 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 8.40 g;	E: 2226.23 kcal; B: 108.10 g; T: 44.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 333.58 g; W tym cukry: 62.80 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 6.02 g;	E: 1677.86 kcal; B: 78.25 g; T: 43.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.30 g; W: 256.84 g; W tym cukry: 52.49 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 6.42 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,  
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,