

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Baleron wieprzowy wędzony, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 80 g Sałata zielona 15 g
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 70 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Jarzynowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 60 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 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> ) Jabłko 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pasta z fasoli 30 g Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złocista drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
	E: 2039.41 kcal; B: 76.36 g; T: 44.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 337.15 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 26.36 g; Sól: 7.39 g;	E: 2040.60 kcal; B: 77.28 g; T: 44.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 341.34 g; W tym cukry: 73.08 g; Bł.: 18.43 g; Sól: 6.19 g;	E: 1776.05 kcal; B: 71.97 g; T: 63.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 244.11 g; W tym cukry: 44.04 g; Bł.: 35.26 g; Sól: 5.18 g;	

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE. GLU ŻYT. GLU 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 Złociста drobiowa z dodatkiem wieprzowym, wyrób blokowy,wysokowydajny,parzony w osłonce niejadalnej. 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ.</u> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos meksykański 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 50 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Sztuka mięsa wieprzowa gotowana 60 g Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Sałata lodowa z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 50 g	
		E: 2063.26 kcal; B: 82.37 g; T: 47.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 339.25 g; W tym cukry: 63.18 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 7.23 g;	E: 2182.48 kcal; B: 91.12 g; T: 47.24 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 358.84 g; W tym cukry: 69.86 g; Bł.: 20.00 g; Sól: 5.73 g;	E: 1775.22 kcal; B: 70.63 g; T: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.92 g; W: 247.71 g; W tym cukry: 42.27 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 6.19 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-11-29 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ, GLU ŻYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <u>RYB</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ogórek kiszony 30 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE</u> , Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> , Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 60 g ( <u>RYB</u> , Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Salatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g ( <u>GOR</u> ,
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u> , Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Surówka z marchwi i chrzanu () 120 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> , <u>SEL</u> , Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> , Pulpet drobiowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> , Ziemniaki () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , ) Surówka z marchwi i chrzanu () 10 g ( <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Mus z jabłek () z/c 150 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> , jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> , Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ</u> , Salatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Salata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE</u> , Pomidor 50 g
		E: 1972.36 kcal; B: 68.08 g; T: 43.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.60 g; W: 339.46 g; W tym cukry: 71.76 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 7.90 g;	E: 2144.35 kcal; B: 77.97 g; T: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 364.87 g; W tym cukry: 70.63 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 6.06 g;	E: 1841.29 kcal; B: 64.10 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 268.77 g; W tym cukry: 50.77 g; Bł.: 34.37 g; Sól: 8.19 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-11-30 czwartek	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> ) 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 Sałata 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> ) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Koper zielony 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka po bretońsku 350 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(t) 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Udko gotowane bez skóry 1 szt. 210 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Sałata zielona 15 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> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mandarynki 1 szt
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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> ) Dyńia duszona z olejem* 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2366.84 kcal; B: 82.38 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 367.31 g; W tym cukry: 56.56 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 10.56 g;	E: 2089.64 kcal; B: 88.91 g; T: 53.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 334.51 g; W tym cukry: 65.97 g; Bł.: 21.50 g; Sól: 5.62 g;	E: 2104.41 kcal; B: 106.64 g; T: 89.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 231.36 g; W tym cukry: 37.79 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 6.01 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osionce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</b> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Koper zielony 5 g
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Śliwka szt 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Twaróg półtusty 30 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osionce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		E: 2040.74 kcal; B: 65.27 g; T: 45.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 354.57 g; W tym cukry: 90.77 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 6.59 g;	E: 2082.40 kcal; B: 89.63 g; T: 40.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.97 g; W: 352.80 g; W tym cukry: 93.77 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 5.72 g;	E: 2288.25 kcal; B: 97.81 g; T: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 336.60 g; W tym cukry: 72.44 g; Bł.: 51.07 g; Sól: 9.73 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Platki jęczmienna na mleku /p 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</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> ) Twaróg półtusty 35 g ( <b>MLE.</b> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 5 g
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z marchwi i jabłka () 120 g ( <b>MLE.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Schab gotowany 60 g Ziemniaki () 200 g Salata zielona z kefirem 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt brzoskwinowy 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 jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Ogórek kiszony 30 g	Bulka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Blok drobiowy- wędlina dro. parzona z dodatk mięsa wp 30 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 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 Salata zielona 15 g
		E: 2118.65 kcal; B: 79.23 g; T: 56.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 27.74 g; Sól: 8.07 g;	E: 2172.41 kcal; B: 88.82 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 335.39 g; W tym cukry: 70.77 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 7.23 g;	E: 1669.39 kcal; B: 75.49 g; T: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 17.36 g; W: 260.14 g; W tym cukry: 38.68 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 6.55 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE, PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	kasza kukurydziana na ml/p 300 ml ( <u>MLE, PSZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Szyńka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jabłko 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 5 g
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 120 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 150 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt owoce leśne 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 JECZ.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona, dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szyńka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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: 2622.52 kcal; B: 127.83 g; T: 98.71 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; W: 317.10 g; W tym cukry: 55.48 g; Bt.: 22.25 g; Sól: 8.94 g;	E: 2608.67 kcal; B: 132.41 g; T: 83.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 341.57 g; W tym cukry: 71.52 g; Bt.: 21.32 g; Sól: 6.70 g;	E: 2160.67 kcal; B: 115.28 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 262.71 g; W tym cukry: 56.56 g; Bt.: 34.75 g; Sól: 7.22 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Mielonka aleksandryjska kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<b>MLE, GLU OW.</b>)                      Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 15 g (<b>MLE.</b>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<b>SOJ.</b>)                      Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b>)                      Sałata zielona 5 g</p>	<p>Chleb Graham 65 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<b>SOJ.</b>)                      Sałatka z pomidorów z cebulką, koprem i olejem 50 g                      Sałata zielona 15 g                      Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p>
	II ŚN		<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą i pietruszką 80 g                      Sałata zielona 15 g</p>	
	Obiad	<p>Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 200 g                      Mus z jabłek () z/c 150 g                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ryż na sypko 200 g                      Mus z jabłek () z/c 150 g                      Sos jogurtowy naturalny 100 g (<b>MLE.</b>)                      Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Solferino z ziemniakami () 400 ml (<b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b>)                      Ryż na sypko (brązowy) 150 g                      Udziec z indyka b/s b/k 60 g                      Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g                      Papryka świeża 20 g                      Sałata zielona 15 g                      Brokuł gotowany* 100 g                      Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD	Banan 1szt. 1 szt		<p>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                      Kefir 2% tł 100 ml (<b>MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<b>MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Pomidor 30 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 120 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Masło extra 82% 10 g (<b>MLE.</b>)                      Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<b>MLE.</b>)                      Herbata czarna granulowana z/c 250 ml                      Pomidor 30 g</p>	<p>Chleb Graham 60 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Twaróg półtłusty 35 g (<b>MLE.</b>)                      Pomidor 50 g                      Ogórek kiszony 30 g                      Sałata zielona 15 g</p>
	PN			<p>Chleb Graham 30 g (<b>GLU PSZ.</b>)                      Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g (<b>SOJ, MLE.</b>)                      Pomidor 50 g                      Sałata zielona 15 g</p>
		E: 2295.36 kcal; B: 70.26 g; T: 49.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 407.58 g; W tym cukry: 96.53 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 6.15 g;	E: 2234.42 kcal; B: 73.77 g; T: 39.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.42 g; W: 409.32 g; W tym cukry: 108.16 g; Bł.: 21.88 g; Sól: 5.09 g;	E: 1773.50 kcal; B: 71.05 g; T: 60.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 253.94 g; W tym cukry: 46.18 g; Bł.: 37.18 g; Sól: 6.39 g;



	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Makaron na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g ( <u>RYB, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 15 g Koper zielony 15 g Rzodkiewka 20 g Pietruszka natka 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
		II ŚN	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g ( <u>MLE,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ,</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Marchew oprószana z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Schab gotowany 60 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 120 g ( <u>MLE,</u> ) Sałata 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
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Papryka świeża 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 15 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Koper zielony 5 g
		E: 2056.63 kcal; B: 75.47 g; T: 43.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 355.74 g; W tym cukry: 68.61 g; Bł.: 31.69 g; Sól: 7.25 g;	E: 2180.98 kcal; B: 85.43 g; T: 46.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 369.64 g; W tym cukry: 77.41 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 6.14 g;	E: 1722.74 kcal; B: 71.90 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 249.09 g; W tym cukry: 38.04 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 6.84 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku/p 300 ml ( <b>MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 60 g ( <b>MLE.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Jajko gotowane kl M 0,5 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałatka z ogórka kons, i papryki konserwowej 150 g ( <b>GOR.</b> )
	Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Dyńia z wody z dodatkiem ziół * 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 60 g Szpinak gotowany z olejem* 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 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 Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczoney 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 30 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Sałatka z pomidora i ogórka z cebulą 50 g Sałata zielona 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
		E: 2059.56 kcal; B: 85.41 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.23 g; W: 331.58 g; W tym cukry: 69.53 g; Bt.: 24.26 g; Sól: 6.98 g;	E: 2071.66 kcal; B: 91.47 g; T: 41.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.66 g; W: 341.97 g; W tym cukry: 81.03 g; Bt.: 19.42 g; Sól: 6.12 g;	E: 1766.14 kcal; B: 65.27 g; T: 64.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 248.55 g; W tym cukry: 38.42 g; Bt.: 32.65 g; Sól: 7.35 g;

	CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal	
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami ( ) 60 g ( <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>JAJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Sałata zielona 15 g Rzodkiewka 30 g Pomidor 50 g Pietruszka natka 5 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Sos mięsno warzywny ( ) z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem ( ) 120 g ( <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe duszone z udźca 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem ( ) 100 g Sałata zielona 10 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>JAJ</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Jabłko 150 g	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>JAJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>JAJ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Chleb Graham 45 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 15 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Dyńa z wody 50 g Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g ( <u>SOJ</u> , <u>JAJ</u> ) Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>SEL</u> , <u>JAJ</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g	
		E: 2310.70 kcal; B: 74.69 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 364.97 g; W tym cukry: 54.67 g; Bt.: 25.30 g; Sól: 7.56 g;	E: 2519.48 kcal; B: 87.85 g; T: 73.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 386.90 g; W tym cukry: 68.66 g; Bt.: 24.81 g; Sól: 7.67 g;	E: 1820.10 kcal; B: 66.95 g; T: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.46 g; W: 254.80 g; W tym cukry: 43.11 g; Bt.: 33.91 g; Sól: 5.49 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku/p 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 65 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Ser topiony 50 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Fasolka szparagowa z wody* 50 g Sałata zielona 15 g Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> )
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Sałata zielona 5 g Ogórek kiszony 50 g
	Obiad	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Mintaj panierowany kostka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB, GOR.</b> ) Surówka z kapusty kiszonej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku () 120 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 150 g Ryba gotowana (Tilapia) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Koper zielony 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kefir 2% tł 100 ml ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <b>SOJ.</b> ) Sałata zielona 10 g Brokuł gotowany* 100 g Koper zielony 10 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	PN			Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
		E: 2059.25 kcal; B: 63.36 g; T: 48.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.51 g; W: 352.12 g; W tym cukry: 85.83 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 7.28 g;	E: 2097.23 kcal; B: 89.40 g; T: 37.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.55 g; W: 361.87 g; W tym cukry: 99.11 g; Bł.: 21.08 g; Sól: 5.86 g;	E: 2051.39 kcal; B: 91.78 g; T: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 300.81 g; W tym cukry: 47.66 g; Bł.: 39.39 g; Sól: 8.72 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidor 30 g	Platki pszenne na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 30 g Koper zielony 1 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) kasza pęczak/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab duszony 60 g Sos koperkowy () 60 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kalafor gotowany* 100 g Sałata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) 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 Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Brokuł gotowany* 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 15 g
		E: 2172.55 kcal; B: 76.40 g; T: 64.12 g; Kw. tł. nasy.: 25.04 g; W: 335.09 g; W tym cukry: 60.34 g; Bt.: 25.76 g; Sól: 8.55 g;	E: 2287.15 kcal; B: 86.70 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 350.97 g; W tym cukry: 69.25 g; Bt.: 21.44 g; Sól: 7.25 g;	E: 1779.38 kcal; B: 73.41 g; T: 53.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 260.78 g; W tym cukry: 36.59 g; Bt.: 41.77 g; Sól: 5.86 g;

		CH- MSWIA Podstawowa	CH- MSWIA Łatwo strawna	CH- MSWIA Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów 1600kcal
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE,</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> ) Kasza manna na mleku/p 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Pomidor 30 g	Chleb Graham 65 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g Sałata zielona 5 g Koper zielony 5 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 5 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jabłko 150 g Kefir 2% tł 100 ml ( <u>MLE,</u> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Ziemniaki () 150 g Schab gotowany 60 g Sos własny () 30 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Sałata zielona 5 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	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 Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> ) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Twaróg półtłusty 35 g ( <u>MLE,</u> ) Papryka świeża 50 g Koper zielony 10 g
	PN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kostka 10 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 30 g
		E: 2153.36 kcal; B: 102.49 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 330.98 g; W tym cukry: 68.30 g; Bt.: 21.68 g; Sól: 8.16 g;	E: 2094.23 kcal; B: 105.10 g; T: 39.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 337.73 g; W tym cukry: 73.15 g; Bt.: 17.41 g; Sól: 5.78 g;	E: 1743.27 kcal; B: 80.76 g; T: 50.31 g; Kw. tł. nasy.: 18.47 g; W: 258.79 g; W tym cukry: 55.74 g; Bt.: 33.40 g; Sól: 6.52 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,  
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JEĆZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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