

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona		
2023-12-25 poniedziałek	Sniadanie	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Rukola 10 g Banana 150 g Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Ryż na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Banana 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony 60 g Banana 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 30 g
			Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos majerankowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Salata zielona z jogurtem 70 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD		Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 60 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
			PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g
		E: 2555.06 kcal; B: 114.29 g; T: 80.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 356.21 g; W tym cukry: 94.70 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 8.54 g;	E: 2613.61 kcal; B: 112.29 g; T: 78.15 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 376.74 g; W tym cukry: 97.24 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 8.83 g;	E: 2225.29 kcal; B: 96.61 g; T: 64.59 g; Kw. tł. nasy.: 18.41 g; W: 328.41 g; W tym cukry: 81.82 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 8.37 g;	E: 2282.16 kcal; B: 108.72 g; T: 74.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.55 g; W: 284.16 g; W tym cukry: 52.71 g; Bł.: 38.51 g; Sól: 9.43 g;	E: 2257.87 kcal; B: 108.00 g; T: 59.06 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 303.59 g; W tym cukry: 58.68 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 10.30 g;	E: 2253.18 kcal; B: 94.96 g; T: 58.09 g; Kw. tł. nasy.: 11.47 g; W: 320.75 g; W tym cukry: 63.19 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 10.93 g;	

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Schab gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z koperkiem 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g
Obiad	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z ryżem * 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna-wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) mielona Szynka szkolna-wp. parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z koncentratem * 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>) Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>) Wafle ryżowe 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
		E: 2520.87 kcal; B: 119.07 g; T: 75.24 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 348.63 g; W tym cukry: 71.21 g; Bł.: 18.53 g; Sól: 7.16 g;	E: 2526.03 kcal; B: 112.55 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 349.15 g; W tym cukry: 71.09 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 6.51 g;	E: 2258.89 kcal; B: 109.78 g; T: 70.76 g; Kw. tł. nasy.: 15.92 g; W: 306.96 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 25.65 g; Sól: 7.11 g;	E: 2198.52 kcal; B: 104.79 g; T: 85.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.03 g; W: 270.73 g; W tym cukry: 51.32 g; Bł.: 38.59 g; Sól: 8.07 g;	E: 2092.13 kcal; B: 104.77 g; T: 70.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 271.94 g; W tym cukry: 46.26 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 9.20 g;	E: 2157.51 kcal; B: 97.80 g; T: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 273.80 g; W tym cukry: 47.52 g; Bł.: 26.01 g; Sól: 9.17 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100g Salata zielona 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g mielona Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30g Pomidor 30g
Obiad	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150g Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Dyniowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik drobiowy z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD					Koktajl truskawkowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20g Jabłko 150g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20g Jabłko pieczone 150g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20g Ogórek kiszony 100g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20g Ogórek kiszony 100g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 80 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 60g Jabłko pieczone 150g Mix салат 20g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30g Salata zielona 10g	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30g	Bułka pszenna długa krojona 50g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Filet z kurczaka gotowany 30g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Baton szynkowy z kurcząt 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30g Pomidor 30g
	E: 2337.91 kcal; B: 90.09g; T: 56.00g; Kw. tł. nasy.: 21.09g; W: 379.77g; W tym cukry: 75.83g; Bł.: 26.46g; Sól: 8.48g;	E: 2367.75 kcal; B: 94.38g; T: 56.29g; Kw. tł. nasy.: 21.04g; W: 381.62g; W tym cukry: 77.62g; Bł.: 23.87g; Sól: 7.44g;	E: 2271.95 kcal; B: 105.79g; T: 61.47g; Kw. tł. nasy.: 14.22g; W: 335.85g; W tym cukry: 46.58g; Bł.: 24.44g; Sól: 5.87g;	E: 2150.69 kcal; B: 105.38g; T: 70.92g; Kw. tł. nasy.: 17.39g; W: 290.35g; W tym cukry: 36.58g; Bł.: 44.01g; Sól: 10.66g;	E: 1973.14 kcal; B: 93.36g; T: 55.35g; Kw. tł. nasy.: 15.46g; W: 287.90g; W tym cukry: 29.31g; Bł.: 27.22g; Sól: 10.09g;	E: 1968.07 kcal; B: 90.74g; T: 56.42g; Kw. tł. nasy.: 15.87g; W: 286.45g; W tym cukry: 38.58g; Bł.: 27.11g; Sól: 11.18g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u> ,) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 70 g (<u>MLE</u> ,) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) mielona Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Pomidor 30 g
Obiad	Ziemniaczana * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemniaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Bitka schabowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u> ,) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Salatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Salatka jarzynowa* dieta 90 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Salatka jarzynowa z olejem* 90 g (<u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Baton szynkowy z kurcząt 60 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Filet z kurczaka gotowany 30 g Pomidor 30 g
	E: 2426.59 kcal; B: 111.72 g; T: 80.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.82 g; W: 325.97 g; W tym cukry: 52.29 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 8.10 g;	E: 2370.59 kcal; B: 109.30 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.79 g; W: 319.51 g; W tym cukry: 53.61 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 7.18 g;	E: 2091.53 kcal; B: 86.68 g; T: 68.32 g; Kw. tł. nasy.: 14.39 g; W: 294.20 g; W tym cukry: 45.41 g; Bł.: 23.57 g; Sól: 7.20 g;	E: 2039.61 kcal; B: 107.09 g; T: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 255.26 g; W tym cukry: 29.89 g; Bł.: 37.44 g; Sól: 11.36 g;	E: 2054.33 kcal; B: 108.18 g; T: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; W: 266.48 g; W tym cukry: 27.30 g; Bł.: 24.22 g; Sól: 9.51 g;	E: 1993.59 kcal; B: 98.32 g; T: 70.41 g; Kw. tł. nasy.: 16.90 g; W: 251.99 g; W tym cukry: 27.00 g; Bł.: 21.73 g; Sól: 9.09 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona		
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza manna na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Brokuł gotowany* 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 30 g Pomidor 30 g	
		Obiad	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy (bez mleka) 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) mielona Płat szynkowy - produkt wleprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok z buraków 0,3 L produkt pasteryzowany 1 szt (<u>SEL.</u>)			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2250.85 kcal; B: 100.25 g; T: 68.55 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 318.91 g; W tym cukry: 86.15 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 8.65 g;	E: 2245.25 kcal; B: 103.44 g; T: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 18.76 g; W: 321.51 g; W tym cukry: 87.47 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 9.07 g;	E: 1917.29 kcal; B: 82.78 g; T: 57.05 g; Kw. tł. nasy.: 13.66 g; W: 278.42 g; W tym cukry: 67.64 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 9.67 g;	E: 1778.08 kcal; B: 102.55 g; T: 52.02 g; Kw. tł. nasy.: 11.41 g; W: 243.74 g; W tym cukry: 38.81 g; Bł.: 37.96 g; Sól: 7.83 g;	E: 1704.76 kcal; B: 102.31 g; T: 44.33 g; Kw. tł. nasy.: 10.15 g; W: 233.62 g; W tym cukry: 19.80 g; Bł.: 22.32 g; Sól: 10.04 g;	E: 1717.96 kcal; B: 100.25 g; T: 43.67 g; Kw. tł. nasy.: 9.92 g; W: 241.22 g; W tym cukry: 20.43 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 10.06 g;		

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Cukier 15g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>) Cukier 15g Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Cukinia pieczona z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 60 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW, _</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</u>)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 30g	
2023-12-30 sobota	Obiad	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 180g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 180g Marchew gotowana z olejem* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL, _</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 180g Marchew gotowana z olejem* 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki z koperkiem 150g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c 200g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Koperkowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL, _</u>) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE, _</u>) Cukinia pieczona z olejem* 150g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
		PD			Sok pomidorowy 0,2L 1 szt		
2023-12-30 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Dyńia z wody 90g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Dyńia z wody 90g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ, _</u>) Dyńia z wody 90g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Ogórek kiszony 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40g (<u>SOJ, _</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60g (<u>SOJ, _</u>) Pomidor 100g Sałata zielona 10g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20g (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Pomidor 30g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30g Pomidor 30g
		E: 2147.92 kcal; B: 92.21 g; T: 59.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 319.69 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 9.26 g;	E: 2158.45 kcal; B: 95.32 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 317.04 g; W tym cukry: 70.47 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 8.62 g;	E: 1814.87 kcal; B: 81.08 g; T: 49.97 g; Kw. tł. nasy.: 13.36 g; W: 270.52 g; W tym cukry: 51.70 g; Bł.: 25.61 g; Sól: 8.29 g;	E: 1996.04 kcal; B: 111.11 g; T: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.84 g; W: 277.04 g; W tym cukry: 63.01 g; Bł.: 40.78 g; Sól: 12.82 g;	E: 2072.61 kcal; B: 109.72 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; W: 291.27 g; W tym cukry: 59.12 g; Bł.: 27.20 g; Sól: 12.27 g;	E: 2084.37 kcal; B: 107.30 g; T: 66.21 g; Kw. tł. nasy.: 17.69 g; W: 275.04 g; W tym cukry: 54.93 g; Bł.: 22.00 g; Sól: 12.29 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Banan 150 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Marchew gotowana z olejem* 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Hummus z ciecierzycy 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		II SN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielon Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
2023-12-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Rosół z makaronem * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Jarzynowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Ziemniaki z koperkiem 150 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
2023-12-31 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z twarogu waniliowa 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka szkolna- wp. parzona 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 30 g
		E: 2623.18 kcal; B: 123.71 g; T: 84.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 352.43 g; W tym cukry: 95.48 g; Bł.: 26.35 g; Sól: 7.32 g;	E: 2524.07 kcal; B: 117.52 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 364.70 g; W tym cukry: 95.46 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 7.68 g;	E: 2298.20 kcal; B: 114.51 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 19.33 g; W: 325.94 g; W tym cukry: 74.50 g; Bł.: 27.14 g; Sól: 8.74 g;	E: 2252.37 kcal; B: 131.87 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 270.28 g; W tym cukry: 54.54 g; Bł.: 38.88 g; Sól: 8.22 g;	E: 2160.49 kcal; B: 127.56 g; T: 65.36 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 276.61 g; W tym cukry: 50.54 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 9.87 g;	E: 2053.11 kcal; B: 109.27 g; T: 58.89 g; Kw. tł. nasy.: 16.78 g; W: 282.82 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 9.75 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Płatki owsiane na mleku 400 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dymia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Baton szynkowy z kurcząt 60 g Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Ciasto drożdżowe b/c 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
II ŚN				Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* b/kałafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami*(bez mleka) b/kałafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos ziołowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kapuśniak z kapusty kiszzonej* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* b/kałafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* b/kałafiora 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)					
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 90 g (<u>SEL.</u>) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g
	E: 2506.60 kcal; B: 105.23 g; T: 82.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.06 g; W: 347.78 g; W tym cukry: 61.53 g; Bł.: 24.48 g; Sól: 7.97 g;	E: 2509.08 kcal; B: 108.80 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 348.34 g; W tym cukry: 62.53 g; Bł.: 22.50 g; Sól: 7.90 g;	E: 2030.13 kcal; B: 106.06 g; T: 59.13 g; Kw. tł. nasy.: 14.52 g; W: 278.93 g; W tym cukry: 47.69 g; Bł.: 22.27 g; Sól: 5.36 g;	E: 2389.38 kcal; B: 102.64 g; T: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 18.24 g; W: 297.00 g; W tym cukry: 41.66 g; Bł.: 42.87 g; Sól: 10.20 g;	E: 2284.18 kcal; B: 103.73 g; T: 66.53 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; W: 297.88 g; W tym cukry: 32.43 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 10.67 g;	E: 2230.91 kcal; B: 94.98 g; T: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 14.40 g; W: 298.94 g; W tym cukry: 32.98 g; Bł.: 22.75 g; Sól: 10.44 g;

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona
Śniadanie	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Makaron na mleku 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL</u>) Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 100 g Mix sałat 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 30 g
2024-01-02 wtorek Obiad	Solferino * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 180 g Mus z jabłek prażonych z cynamonem 200 g Sos jogurtowy z twarogiem z/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino (bez mleka)* 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos pietruszkowy (bez mleka)* 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Ryż na sypko 180 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grochowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka żydowska z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Solferino * 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE</u>) Mięso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
Kolejca	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u>) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Filet z kurczaka gotowany 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 30 g	
	E: 2364.22 kcal; B: 94.27 g; T: 53.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.87 g; W: 392.02 g; W tym cukry: 120.39 g; Bł.: 20.81 g; Sól: 7.30 g;	E: 2386.22 kcal; B: 97.35 g; T: 54.20 g; Kw. tł. nasy.: 16.84 g; W: 393.56 g; W tym cukry: 121.71 g; Bł.: 19.16 g; Sól: 6.59 g;	E: 2187.33 kcal; B: 101.38 g; T: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 14.25 g; W: 309.29 g; W tym cukry: 51.55 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 7.77 g;	E: 2068.63 kcal; B: 109.03 g; T: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 14.62 g; W: 254.37 g; W tym cukry: 18.91 g; Bł.: 44.21 g; Sól: 12.16 g;	E: 1862.23 kcal; B: 108.26 g; T: 55.57 g; Kw. tł. nasy.: 10.74 g; W: 244.36 g; W tym cukry: 25.91 g; Bł.: 23.71 g; Sól: 9.97 g;	E: 1995.08 kcal; B: 108.53 g; T: 67.49 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; W: 250.42 g; W tym cukry: 26.11 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 9.89 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Platki pszenne na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Plat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	
	Obiad	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazyliowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Dymia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml		Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salatka szwedzka z olejem b/c 200 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Salata zielona z olejem 60 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Grysikowa z ziemniakami* 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml					
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Filet z kurczaka gotowany 60 g Dżem 25 g 1 szt Cukinia pieczona z olejem * 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Słupki z marchewki 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) Baton szynkowy z kurcząt 20 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 900 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany 80 g (<u>MLE.</u>) mielona Baton szynkowy z kurcząt 20 g Pomidor 100 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczycwo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Ogórek kiszony 30 g	Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g Pomidor 30 g
		E: 2271.07 kcal; B: 97.80 g; T: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.47 g; W: 354.04 g; W tym cukry: 65.51 g; Bł.: 26.78 g; Sól: 8.14 g;	E: 2293.07 kcal; B: 100.88 g; T: 55.01 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 355.58 g; W tym cukry: 66.83 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 7.43 g;	E: 1934.40 kcal; B: 89.42 g; T: 46.15 g; Kw. tł. nasy.: 13.65 g; W: 296.48 g; W tym cukry: 45.28 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.69 g;	E: 1928.45 kcal; B: 95.33 g; T: 51.50 g; Kw. tł. nasy.: 12.27 g; W: 286.60 g; W tym cukry: 37.26 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 10.44 g;	E: 1938.05 kcal; B: 93.32 g; T: 49.99 g; Kw. tł. nasy.: 12.15 g; W: 287.58 g; W tym cukry: 28.96 g; Bł.: 20.74 g; Sól: 7.79 g;	E: 4053.79 kcal; B: 143.06 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; W: 733.56 g; W tym cukry: 34.70 g; Bł.: 52.36 g; Sól: 21.46 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona
Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Kasza kukurydziana na mleku 400 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Ser mozzarella kulki 5 szt. 35 g (MLE) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (MLE) Słupki z marchewki 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 10 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (MLE) Pomidor 30 g
2024-01-04 czwartek	Obiad					
	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (bez mleka)* 400 ml (GLU PSZ, SEL) Makaron 180 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 200 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki z koperkiem 150 g Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki puree 150 g (MLE) Sos mięsno-warzywny* (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml
PD			Jabłko 150 g		Jabłko pieczone 150 g	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Rzodkiew biała rozdrobniona 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (SOJ) Pomidor 100 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Salata zielona 10 g	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
	E: 2408.71 kcal; B: 102.35 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 355.31 g; W tym cukry: 84.66 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 8.81 g;	E: 2475.62 kcal; B: 111.37 g; T: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.20 g; W: 353.92 g; W tym cukry: 68.01 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 8.34 g;	E: 2051.88 kcal; B: 83.29 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 13.78 g; W: 301.38 g; W tym cukry: 67.65 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 7.11 g;	E: 1987.26 kcal; B: 97.11 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 16.40 g; W: 270.40 g; W tym cukry: 50.30 g; Bł.: 47.74 g; Sól: 8.54 g;	E: 1917.27 kcal; B: 93.74 g; T: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 16.51 g; W: 267.24 g; W tym cukry: 41.03 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 9.42 g;	E: 1808.40 kcal; B: 87.67 g; T: 49.85 g; Kw. tł. nasy.: 11.19 g; W: 266.84 g; W tym cukry: 40.69 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 8.90 g;

	W-wa- ORŁ Łatwo strawna	W-wa- ORŁ Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORŁ Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORŁ Cukrzycowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORŁ Cukrzyca mielona	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Zacierka na mleku 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Dżem 25 g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 90 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Baton szynkowy z kurcząt 30 g Pomidor 30 g
2024-01-05 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa (bez mleka)* 400 ml (<u>SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos majerankowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 180 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Kalaflorowa z ryżem brązowym* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ryżowa* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
		PD				Kisiel o smaku wiśniowym b/c 200 ml	
2024-01-05 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Cukinia pieczona z olejem* 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Papryka świeża 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pasta z białek z natką pietruszki 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) mielona Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
		PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor 30 g
		E: 2264.99 kcal; B: 104.39 g; T: 63.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 330.37 g; W tym cukry: 84.54 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 9.31 g;	E: 2307.15 kcal; B: 112.71 g; T: 67.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.57 g; W: 322.81 g; W tym cukry: 73.26 g; Bł.: 20.84 g; Sól: 8.42 g;	E: 1820.66 kcal; B: 80.46 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 12.14 g; W: 275.33 g; W tym cukry: 54.50 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 10.84 g;	E: 1869.47 kcal; B: 95.33 g; T: 60.96 g; Kw. tł. nasy.: 13.35 g; W: 252.98 g; W tym cukry: 52.07 g; Bł.: 37.51 g; Sól: 8.72 g;	E: 1970.96 kcal; B: 100.38 g; T: 58.34 g; Kw. tł. nasy.: 14.29 g; W: 270.85 g; W tym cukry: 43.93 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 8.40 g;	

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Banan 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 15 g	Banan 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 60 g Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Brokuł gotowany* 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Banan 150 g Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Rzodkiew biała 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z makiem b/c 300 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 30 g	
	Obiad	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana *(bez mleka) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 180 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ogórkowa z ziemniakami * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i marchwi z olejem b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Kukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Ziemiaczana * 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Mieso drobiowe mielone w sosie wł 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki puree 150 g (<u>MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Schab gotowany 60 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 200 ml Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt mielona Szynka szkolna- wp. parzona 60 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dżem 25g 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 30 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 30 g	
		E: 2341.15 kcal; B: 86.27 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.16 g; W: 368.16 g; W tym cukry: 95.30 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 8.38 g;	E: 2363.15 kcal; B: 89.35 g; T: 63.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.12 g; W: 369.70 g; W tym cukry: 96.62 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 7.66 g;	E: 2282.82 kcal; B: 96.48 g; T: 53.10 g; Kw. tł. nasy.: 14.14 g; W: 366.06 g; W tym cukry: 97.54 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 7.63 g;	E: 2106.09 kcal; B: 100.37 g; T: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 267.37 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 39.23 g; Sól: 9.28 g;	E: 2055.13 kcal; B: 96.39 g; T: 68.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 274.19 g; W tym cukry: 49.53 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 9.69 g;	
		E: 2024.25 kcal; B: 97.84 g; T: 74.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 250.99 g; W tym cukry: 49.95 g; Bł.: 23.71 g; Sól: 9.44 g;					

	W-wa- ORL Łatwo strawna	W-wa- ORL Niskotłuszczowa/Wątrobowa	W-wa- ORL Wątrobowa bezmleczna	W-wa- ORL Cukrzycowa	W-wa- ORL Cukrzyca wątrobowa	W-wa- ORL Cukrzyca mielona	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Jabłko 150 g Chleb Graham 50 g (GLUPSZ_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ_) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE_) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao z mlekiem b/c 300 ml (MLE_) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ_) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE_) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ_) Cukier 15 g	Jabłko pieczone 150 g Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ_) Dyńia z wody 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml Cukier 15 g	Jabłko 150 g Chleb razowy żytnio-pszenny 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ_) Ogórek kiszony 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ_)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 40 g (GLUPSZ, SOJ_) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ_)	Jabłko pieczone 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLUPSZ_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Płat szynkowy - produkt wieprzowy wędzony parzony z dodaną wodą 60 g (GLUPSZ, SOJ_) Pomidor 100 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 300 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ_)
		II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Hummus z ciecierzycy 60 g Papryka świeża 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielony Schab gotowany 30 g Pomidor 30 g
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL_) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ_) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ_) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g (SEL_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL_) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ_) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ_) Ziemniaki z koperkiem 180 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL_) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ_) Sos szpinakowy* 80 ml (GLUPSZ_) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym (bez mleka)* 400 ml (GLUPSZ, SEL_) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ_) Ziemniaki z koperkiem 150 g Surówka z kapusty białej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL_) Bitka schabowa 100 g (GLUPSZ_) Ziemniaki z koperkiem 150 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	Pomidorowa z makaronem * 400 ml (GLUPSZ, MLE, SEL_) Mieso wieprzowe mielone w sosie wł 100 g (GLUPSZ_) Ziemniaki puree 150 g (MLE_) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 300 ml	
	PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE_)			
Kolejacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLUPSZ_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 80 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLUPSZ_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Marchew gotowana z olejem* 90 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Słupki z marchewki 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE_) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna porcjowa 15g 1 szt Twarożek z ziołami 80 g (MLE_) mielona Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 300 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLUPSZ, JAJ, MLE, S02_)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLUPSZ_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLUPSZ, GLU ŻYT_) Margaryna o zawartości 3/4 tł.(60%) kubek 5 g mielona Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g
	E: 2378.00 kcal; B: 116.00 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 321.98 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 21.61 g; Sól: 8.15 g;	E: 2507.39 kcal; B: 112.15 g; T: 79.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 347.53 g; W tym cukry: 84.15 g; Bł.: 26.14 g; Sól: 7.84 g;	E: 2217.10 kcal; B: 103.76 g; T: 69.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 307.80 g; W tym cukry: 56.97 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 9.43 g;	E: 2152.76 kcal; B: 117.27 g; T: 68.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.94 g; W: 283.23 g; W tym cukry: 56.73 g; Bł.: 42.36 g; Sól: 9.71 g;	E: 2173.14 kcal; B: 118.29 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 16.30 g; W: 285.03 g; W tym cukry: 50.77 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 8.79 g;	E: 2267.49 kcal; B: 114.21 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W: 286.03 g; W tym cukry: 51.04 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 9.07 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż:

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