

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwoną z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Solferino * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (<u>MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 120 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (<u>RYB, MLE.</u>) Roszponka 20 g Ogórek świeży 80 g
	PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.</u>)
	E: 2254.97 kcal; B: 86.25 g; T: 58.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 358.54 g; W tym cukry: 61.24 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 7.60 g;	E: 2188.43 kcal; B: 73.31 g; T: 52.90 g; Kw. tł. nasy.: 19.45 g; W: 363.45 g; W tym cukry: 77.32 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 7.85 g;	E: 2474.63 kcal; B: 119.50 g; T: 79.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; W: 337.98 g; W tym cukry: 36.52 g; Bł.: 43.69 g; Sól: 8.60 g;	E: 2337.12 kcal; B: 86.36 g; T: 58.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 376.08 g; W tym cukry: 107.94 g; Bł.: 22.98 g; Sól: 7.56 g;	E: 2206.89 kcal; B: 73.92 g; T: 48.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 375.51 g; W tym cukry: 124.14 g; Bł.: 17.99 g; Sól: 7.02 g;	E: 2247.38 kcal; B: 81.01 g; T: 56.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 363.71 g; W tym cukry: 77.85 g; Bł.: 22.66 g; Sól: 6.64 g;	E: 2247.18 kcal; B: 81.87 g; T: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 363.18 g; W tym cukry: 110.55 g; Bł.: 20.58 g; Sól: 4.76 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Kanapka z szynką śniadaniową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Śurówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Śurówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Śurówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Śurówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos meksykański z czerwoną fasolą 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	
	PD		Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>)					
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix salat 20 g	
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
	E: 2381.86 kcal; B: 98.46 g; T: 68.52 g; Kw. tł. nasy.: 30.40 g; W: 352.26 g; W tym cukry: 67.37 g; Bł.: 27.96 g; Sól: 11.38 g;	E: 2242.37 kcal; B: 87.87 g; T: 61.09 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; W: 340.88 g; W tym cukry: 68.59 g; Bł.: 22.60 g; Sól: 10.13 g;	E: 2465.41 kcal; B: 111.34 g; T: 86.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; W: 319.67 g; W tym cukry: 29.76 g; Bł.: 47.91 g; Sól: 12.86 g;	E: 2446.47 kcal; B: 95.22 g; T: 66.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 374.46 g; W tym cukry: 103.42 g; Bł.: 23.10 g; Sól: 9.95 g;	E: 2295.62 kcal; B: 85.34 g; T: 57.17 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 104.49 g; Bł.: 19.39 g; Sól: 8.35 g;	E: 2401.20 kcal; B: 96.16 g; T: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 382.94 g; W tym cukry: 90.36 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 8.17 g;	E: 2640.49 kcal; B: 82.16 g; T: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.07 g; W: 393.63 g; W tym cukry: 104.84 g; Bł.: 16.90 g; Sól: 8.49 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym - dzieci (chleb pszenno-żytni, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Eskalopka z kurczaka (smażona). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami razowymi*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami*. 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Eskalopka z kurczaka (smażona). 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Krem z brokuła z grzankami*. 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Krem z brokuła z grzankami*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Filet z kurczaka duszony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki 200 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami*. 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Pierogi z truskawkami* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>)
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)
	PN	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
	E: 2452.98 kcal; B: 111.83 g; T: 79.82 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 337.55 g; W tym cukry: 55.62 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 11.33 g;	E: 2264.20 kcal; B: 117.85 g; T: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W: 342.58 g; W tym cukry: 53.81 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 10.99 g;	E: 2379.13 kcal; B: 130.40 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 329.87 g; W tym cukry: 57.22 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 10.67 g;	E: 2534.55 kcal; B: 109.68 g; T: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 359.27 g; W tym cukry: 92.92 g; Bł.: 25.09 g; Sól: 9.86 g;	E: 2302.96 kcal; B: 118.64 g; T: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 351.30 g; W tym cukry: 91.86 g; Bł.: 24.89 g; Sól: 9.69 g;	E: 2251.30 kcal; B: 120.67 g; T: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 340.50 g; W tym cukry: 58.99 g; Bł.: 33.01 g; Sól: 8.93 g;	E: 2828.74 kcal; B: 103.72 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 446.24 g; W tym cukry: 109.67 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 7.09 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska		
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		ISN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałata (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z jajkiem i sałata (bulka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzynna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
		PD		Gruszka 1szt. 150 g					
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (<u>SOJ.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g
		PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mandarynki 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Mandarynki 1 szt
			E: 2419.86 kcal; B: 88.56 g; T: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.09 g; W: 349.54 g; W tym cukry: 70.38 g; Bł.: 30.58 g; Sól: 10.40 g;	E: 2277.64 kcal; B: 92.76 g; T: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 332.67 g; W tym cukry: 53.68 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 8.89 g;	E: 2458.25 kcal; B: 98.69 g; T: 85.74 g; Kw. tł. nasy.: 33.13 g; W: 340.95 g; W tym cukry: 60.47 g; Bł.: 39.26 g; Sól: 10.48 g;	E: 2289.27 kcal; B: 82.88 g; T: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 336.36 g; W tym cukry: 104.76 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 8.82 g;	E: 2294.28 kcal; B: 90.60 g; T: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 349.68 g; W tym cukry: 112.38 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 7.54 g;	E: 2330.90 kcal; B: 84.51 g; T: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 365.72 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 26.00 g; Sól: 7.83 g;	E: 2431.88 kcal; B: 86.79 g; T: 79.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 339.95 g; W tym cukry: 102.97 g; Bł.: 24.88 g; Sól: 7.06 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
		II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	
2023-11-10 piątek	Obiad	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Pulpet rybno (Miruna)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Pulpet rybno (Miruna)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jaglana na mleku. 150 ml (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 50 g	Ryżowa* 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Pulpet rybno (Miruna)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza jaglana na mleku. 150 ml (<u>MLE</u>) Mus z truskawek* 50 g	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z truskawek* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalaflorowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z truskawek* 50 g
		PD		Sok pomidorowy 200 ml				
2023-11-10 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Chrzan ze śmietaną 50 g (<u>MLE, SO2</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Salata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)
		PN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)
		E: 2345.40 kcal; B: 90.81 g; T: 76.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 335.27 g; W tym cukry: 48.97 g; Bł.: 29.10 g; Sól: 9.67 g;	E: 2156.81 kcal; B: 80.02 g; T: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; W: 344.84 g; W tym cukry: 57.36 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 9.05 g;	E: 2206.62 kcal; B: 99.83 g; T: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 307.54 g; W tym cukry: 30.33 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 11.00 g;	E: 2435.00 kcal; B: 93.59 g; T: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 23.19 g; W: 351.53 g; W tym cukry: 74.56 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 9.22 g;	E: 2290.24 kcal; B: 85.37 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 359.44 g; W tym cukry: 82.79 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 8.07 g;	E: 2377.71 kcal; B: 91.37 g; T: 51.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; W: 397.50 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 23.50 g; Sól: 6.50 g;	E: 2443.42 kcal; B: 93.59 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.68 g; W: 341.93 g; W tym cukry: 74.73 g; Bł.: 21.66 g; Sól: 7.53 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 50 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką 70 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wierzbowiny, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 4 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z selera i orzechów 100 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.</u>) Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
	PD		Jogurt naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)				
Kolaćca	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 70 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomidor 80 g
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	E: 2613.60 kcal; B: 94.24 g; T: 84.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; W: 391.60 g; W tym cukry: 61.23 g; Bł.: 44.38 g; Sól: 9.04 g;	E: 2243.80 kcal; B: 86.08 g; T: 56.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.49 g; W: 364.05 g; W tym cukry: 62.38 g; Bł.: 33.24 g; Sól: 8.68 g;	E: 2543.42 kcal; B: 101.84 g; T: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 351.72 g; W tym cukry: 39.21 g; Bł.: 45.36 g; Sól: 9.32 g;	E: 2428.43 kcal; B: 85.10 g; T: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; W: 368.27 g; W tym cukry: 103.68 g; Bł.: 40.75 g; Sól: 7.39 g;	E: 2287.63 kcal; B: 82.61 g; T: 52.19 g; Kw. tł. nasy.: 19.40 g; W: 385.02 g; W tym cukry: 135.52 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 7.15 g;	E: 2328.31 kcal; B: 98.80 g; T: 55.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 373.88 g; W tym cukry: 60.50 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 9.17 g;	E: 2247.13 kcal; B: 78.73 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.14 g; W: 340.25 g; W tym cukry: 101.38 g; Bł.: 36.97 g; Sól: 5.26 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-12, niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 50 g Ser wędzony 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser wędzony 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Ser wędzony 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 50 g Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ogonówka wieprzowa, wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Jabłko 100 g Pastą z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD		Śliwka szt 2 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z olejem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (<u>SEL.</u>) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat z olejem 50 g
	PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2995.31 kcal; B: 118.95 g; T: 126.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.02 g; W: 346.70 g; W tym cukry: 61.35 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 10.14 g;	E: 2141.23 kcal; B: 109.59 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 306.99 g; W tym cukry: 57.71 g; Bł.: 21.13 g; Sól: 8.93 g;	E: 2243.01 kcal; B: 125.80 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 284.03 g; W tym cukry: 42.50 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 8.85 g;	E: 2582.64 kcal; B: 111.67 g; T: 93.19 g; Kw. tł. nasy.: 30.07 g; W: 331.04 g; W tym cukry: 81.63 g; Bł.: 29.46 g; Sól: 8.52 g;	E: 2250.49 kcal; B: 110.36 g; T: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 337.66 g; W tym cukry: 107.81 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 7.73 g;	E: 2117.80 kcal; B: 102.18 g; T: 51.83 g; Kw. tł. nasy.: 17.15 g; W: 325.56 g; W tym cukry: 66.40 g; Bł.: 29.33 g; Sól: 7.43 g;	E: 2364.03 kcal; B: 96.44 g; T: 75.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 315.81 g; W tym cukry: 72.48 g; Bł.: 21.31 g; Sól: 6.61 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg 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,