

	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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-08 poniedziałek	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>) Dżem 25g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Rozszponka 10g Pomidor 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Rozszponka 10g Pomidor 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 90g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ</u>) Rozszponka 10g Pomidor 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Dżem 25g 1 szt Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Rozszponka 10g Pomidor 90g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Rozszponka 10g Pomidor 90g Jogurt naturalny 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>) Dżem 25g 1 szt Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Rozszponka 10g Pomidor 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25g 1 szt Rozszponka 10g Pomidor 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 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 sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 100g (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100g (<u>SEL</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 100g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g (<u>JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Surówka * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi b/c 100g (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (<u>SEL</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 100g (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100g (<u>SEL</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 100g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Ryżowa * 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 100g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z marchwi 100g (<u>MLE</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100g (<u>SEL</u>) Kotlet z jaj-pieczony 100g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba pieczona (Miruna) 80g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba pieczona (Miruna) 80g (<u>RYB</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70g (<u>MLE</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL</u>) Warzywa po grecku* 100g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałata zielona 20g
	PN	Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z twaróżkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Kanapka z twaróżkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)
		E: 2360.63 kcal; B: 94.36 g; T: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.51 g; W: 347.96 g; W tym cukry: 74.14 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 9.18 g;	E: 2094.10 kcal; B: 86.42 g; T: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 321.95 g; W tym cukry: 71.90 g; Bł.: 25.95 g; Sól: 8.71 g;	E: 2156.35 kcal; B: 99.14 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 306.95 g; W tym cukry: 46.70 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 9.52 g;	E: 2551.21 kcal; B: 108.04 g; T: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; W: 360.80 g; W tym cukry: 81.31 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 8.31 g;	E: 2285.08 kcal; B: 103.14 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 332.50 g; W tym cukry: 79.33 g; Bł.: 22.04 g; Sól: 7.64 g;	E: 2254.90 kcal; B: 101.27 g; T: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 329.64 g; W tym cukry: 77.05 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 8.54 g;	E: 2751.03 kcal; B: 125.14 g; T: 95.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.99 g; W: 362.52 g; W tym cukry: 93.34 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 8.97 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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Banan 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Banan 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU,PSZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU,PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU,PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU,PSZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU,PSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU,PSZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Solferino * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLU,PSZ.) Bitka wołowa 100 g (GLU,PSZ.) Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Solferino * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU,PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Drynka duszona z olejem* 200 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 250 g (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Salatka z brokułem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 35 g Ser wędzony 35 g (MLE.) Mix салат 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 70 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) 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 Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Jabłko 1 szt 1 szt
	E: 2670.47 kcal; B: 121.11 g; T: 90.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 341.28 g; W tym cukry: 44.26 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 9.99 g;	E: 2448.99 kcal; B: 108.63 g; T: 75.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 343.56 g; W tym cukry: 63.45 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 8.90 g;	E: 2917.15 kcal; B: 140.63 g; T: 123.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.43 g; W: 308.99 g; W tym cukry: 25.02 g; Bł.: 39.52 g; Sól: 9.47 g;	E: 2556.91 kcal; B: 112.07 g; T: 80.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 348.55 g; W tym cukry: 93.27 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 8.97 g;	E: 2411.76 kcal; B: 103.37 g; T: 72.86 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; W: 344.48 g; W tym cukry: 111.22 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 7.50 g;	E: 2580.29 kcal; B: 109.14 g; T: 67.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.27 g; W: 394.04 g; W tym cukry: 89.64 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 7.86 g;	E: 2732.83 kcal; B: 88.34 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 413.86 g; W tym cukry: 132.88 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 6.17 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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-10 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 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 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Jogurt naturalny 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% 15 g (<u>MLE</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt Roszponka 10 g Jogurt naturalny 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 40 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 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Roszponka 10 g Jogurt naturalny 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 30 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 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 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 30 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 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 80 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		II ŚN		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Cwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE, SO2</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki 200 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki 200 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ziemniaki 150 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki 150 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki 200 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Zapiekanek z ryżu i warzyw* 300 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE</u>)
		PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE</u>)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Salata 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 makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 80 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 wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z natką pietruszki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 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 Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, MLE</u>) Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Pomidor 80 g Salata zielona 5 g
		PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2477.27 kcal; B: 99.52 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 379.53 g; W tym cukry: 60.27 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 9.77 g;	E: 2119.05 kcal; B: 87.12 g; T: 43.49 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; W: 353.45 g; W tym cukry: 60.57 g; Bł.: 23.29 g; Sól: 9.42 g;	E: 2242.68 kcal; B: 114.38 g; T: 61.16 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 323.99 g; W tym cukry: 43.21 g; Bł.: 37.85 g; Sól: 10.65 g;	E: 2560.73 kcal; B: 102.09 g; T: 72.73 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 380.31 g; W tym cukry: 89.01 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 8.83 g;	E: 2203.62 kcal; B: 93.13 g; T: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 352.75 g; W tym cukry: 90.76 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 8.33 g;	E: 2115.51 kcal; B: 83.16 g; T: 43.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 359.83 g; W tym cukry: 67.14 g; Bł.: 25.61 g; Sól: 7.51 g;	E: 2565.32 kcal; B: 84.99 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.70 g; W: 425.51 g; W tym cukry: 93.09 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 6.17 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 Wegetrianska	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g 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% 15 g (<u>MLE</u>) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, SEL</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 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% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 35 g (<u>MLE</u>) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ, SEL</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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% 15 g (<u>MLE</u>) Ser mozzarella kulki 70 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) 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>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>ORZ, SEL</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i orzechów 100 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i orzechów 100 g (<u>JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>ORZ, SEL</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (<u>SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>ORZ, SEL</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ</u>) Gołąbki jarskie bez zawijania 250 g (<u>JAJ, SEL</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (<u>ORZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	
	PD		Mandarynka 2 szt					
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Paszтет z soczewicy * 35 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Mix salat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mix salat z pomidorem i olejem 100 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 Paszтет z soczewicy * 35 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 35 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mix salat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mix salat z pomidorem i olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</u>) Mix salat z pomidorem i olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 z kurczaka gotowany 70 g Mix salat z pomidorem i olejem 100 g	Mix salat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Paszтет z soczewicy * 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	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>)	Banan 1szt. 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT</u>)	Banan 1szt. 1 szt
	E: 2525.23 kcal; B: 90.75 g; T: 89.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 355.72 g; W tym cukry: 57.71 g; Bł.: 37.40 g; Sól: 11.03 g;	E: 2266.31 kcal; B: 81.57 g; T: 79.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.48 g; W: 320.24 g; W tym cukry: 55.96 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 9.49 g;	E: 2509.49 kcal; B: 100.03 g; T: 95.14 g; Kw. tł. nasy.: 29.89 g; W: 335.14 g; W tym cukry: 49.72 g; Bł.: 46.18 g; Sól: 10.85 g;	E: 2478.71 kcal; B: 82.58 g; T: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.10 g; W: 369.94 g; W tym cukry: 118.53 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 10.23 g;	E: 2369.56 kcal; B: 78.95 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.28 g; W: 355.81 g; W tym cukry: 117.91 g; Bł.: 32.41 g; Sól: 8.10 g;	E: 2401.79 kcal; B: 98.46 g; T: 82.67 g; Kw. tł. nasy.: 28.86 g; W: 331.28 g; W tym cukry: 56.57 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 8.33 g;	E: 2492.16 kcal; B: 71.85 g; T: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 383.24 g; W tym cukry: 125.50 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 7.76 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	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Serek wiejski produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonie niejadalnej 20 g (SOJ) Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Sałata zielona 5 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 15 g (MLE) Ser topiony 25g 2 szt (MLE) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb mieszany 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Ryba (Dorsz) w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT) Ziemniaki 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Ryba (Dorsz) w cieście 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE)	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB) Sos cytrynowy 80 ml (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (GLU PSZ) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE)	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE)
	PD		Sok pomidorowy 200 ml					
	Kolacja	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Salata zielona 20 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Salata zielona 20 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Sos tatarski 30 ml (JAJ, GOR, SO2) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE) Salata zielona 20 g Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Sos tatarski 30 ml (JAJ, GOR, SO2)
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2)
		E: 2465.26 kcal; B: 92.51 g; T: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 356.33 g; W tym cukry: 69.02 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 7.70 g;	E: 2333.85 kcal; B: 108.61 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 338.39 g; W tym cukry: 72.32 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 10.08 g;	E: 2306.19 kcal; B: 110.52 g; T: 74.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.56 g; W: 319.20 g; W tym cukry: 57.17 g; Bł.: 43.57 g; Sól: 9.66 g;	E: 2679.78 kcal; B: 97.24 g; T: 97.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 366.10 g; W tym cukry: 87.85 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 7.69 g;	E: 2479.21 kcal; B: 113.84 g; T: 76.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 91.96 g; Bł.: 23.84 g; Sól: 9.57 g;	E: 2402.48 kcal; B: 114.45 g; T: 66.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 350.53 g; W tym cukry: 80.33 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 10.09 g;	E: 2424.52 kcal; B: 97.15 g; T: 77.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 341.81 g; W tym cukry: 86.63 g; Bł.: 33.19 g; Sól: 6.69 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		
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix sałat 20 g Pomidor 80 g 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>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Pasta warzywna* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ SOJ, MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) kasza pęczak/sypko 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
		PD			Kiwi 1 szt 1 szt				
		Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Twarożek z natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 natką pietruszki 35 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 35 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem * 80 g (<u>SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata zielona 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>)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Mandarynka 2 szt	
	E: 2428.79 kcal; B: 97.69 g; T: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 349.00 g; W tym cukry: 51.94 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 11.73 g;	E: 2085.19 kcal; B: 80.56 g; T: 60.47 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; W: 318.27 g; W tym cukry: 57.60 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 9.44 g;	E: 2384.17 kcal; B: 106.43 g; T: 80.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 321.00 g; W tym cukry: 34.42 g; Bł.: 49.33 g; Sól: 11.41 g;	E: 2400.11 kcal; B: 91.23 g; T: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 360.42 g; W tym cukry: 91.93 g; Bł.: 40.22 g; Sól: 10.79 g;	E: 2223.75 kcal; B: 79.13 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.88 g; W: 363.19 g; W tym cukry: 128.01 g; Bł.: 32.07 g; Sól: 8.33 g;	E: 2389.36 kcal; B: 108.51 g; T: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 69.49 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 9.02 g;	E: 2327.84 kcal; B: 77.63 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 344.45 g; W tym cukry: 107.45 g; Bł.: 41.90 g; Sól: 7.20 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 Wegetrianska	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 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>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, sałata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Ziemniaki 200 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka Coleslaw b/c 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Coleslaw 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g	Rosół z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dymna z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Dymna z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 200 g
	PD			Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Dżem 25 g 1 szt Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt	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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Dżem 25 g 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25 g 1 szt
	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, pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
		E: 2471.37 kcal; B: 105.75 g; T: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 341.09 g; W tym cukry: 79.08 g; Bł.: 28.98 g; Sól: 8.83 g;	E: 2342.87 kcal; B: 108.86 g; T: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.57 g; W: 320.16 g; W tym cukry: 77.05 g; Bł.: 24.15 g; Sól: 8.49 g;	E: 2426.38 kcal; B: 120.06 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 305.35 g; W tym cukry: 43.64 g; Bł.: 35.32 g; Sól: 7.77 g;	E: 2694.09 kcal; B: 104.56 g; T: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 386.29 g; W tym cukry: 126.08 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 8.26 g;	E: 2514.88 kcal; B: 109.19 g; T: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 31.28 g; W: 351.59 g; W tym cukry: 115.76 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 7.65 g;	E: 2510.79 kcal; B: 106.23 g; T: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 43.48 g; W: 331.13 g; W tym cukry: 72.93 g; Bł.: 27.27 g; Sól: 8.45 g;	E: 2788.85 kcal; B: 77.45 g; T: 101.20 g; Kw. tł. nasy.: 55.37 g; W: 399.71 g; W tym cukry: 144.99 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 6.13 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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-15 poniedziałek	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 wiewprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Mix salat z papryką z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>) 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Mix salat z pomidorem z olejem 100 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Mix salat z papryką z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>) 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% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mix salat z papryką z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Mix salat z pomidorem z olejem 100 g (<u>GOR</u>) 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% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Mix salat z papryką z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>) 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% 15 g (<u>MLE</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ</u>) Mix salat z papryką z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		IFSN		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, masło 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, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Krem z buraków z grzankami 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzynna z olejem b/c 100 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem z buraków z grzankami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem z buraków z grzankami 350 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 250 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Surówka z cykorii i jabłka () 150 g (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Galaretką z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL</u>) Cytryna 20 g Pomidor 80 g Salata zielona 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>)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 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 pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		E: 2900.07 kcal; B: 106.42 g; T: 82.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 445.96 g; W tym cukry: 156.60 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 8.76 g;	E: 2636.34 kcal; B: 93.80 g; T: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 407.74 g; W tym cukry: 134.46 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 8.41 g;	E: 2458.50 kcal; B: 122.82 g; T: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.99 g; W: 324.04 g; W tym cukry: 41.49 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 10.44 g;	E: 2893.54 kcal; B: 101.53 g; T: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 442.79 g; W tym cukry: 181.22 g; Bł.: 26.28 g; Sól: 7.57 g;	E: 2509.46 kcal; B: 88.20 g; T: 70.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 389.49 g; W tym cukry: 159.89 g; Bł.: 21.46 g; Sól: 6.40 g;	E: 2724.65 kcal; B: 102.24 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.31 g; W: 409.76 g; W tym cukry: 131.76 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 8.39 g;	E: 2929.36 kcal; B: 97.41 g; T: 96.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 424.55 g; W tym cukry: 182.05 g; Bł.: 23.22 g; Sól: 6.16 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	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Chrzan ze śmietaną 30 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Kanapka z szynką drobiową 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 szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlety ziemniaczane 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pieczarkowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 soczewicy czarnej 35 g Ogórek świeży 80 g Ser żółty 35 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g	
	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>)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Mandarynka 2 szt	
		E: 2389.59 kcal; B: 90.83 g; T: 80.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 339.41 g; W tym cukry: 59.89 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 9.49 g;	E: 2026.58 kcal; B: 94.87 g; T: 54.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; W: 300.05 g; W tym cukry: 61.97 g; Bł.: 23.55 g; Sól: 9.72 g;	E: 2173.39 kcal; B: 110.88 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 305.34 g; W tym cukry: 46.99 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 9.70 g;	E: 2445.89 kcal; B: 90.73 g; T: 80.24 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 353.54 g; W tym cukry: 99.36 g; Bł.: 30.12 g; Sól: 9.45 g;	E: 2088.29 kcal; B: 95.59 g; T: 56.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 309.46 g; W tym cukry: 100.68 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 8.95 g;	E: 2226.53 kcal; B: 106.44 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; W: 340.54 g; W tym cukry: 72.21 g; Bł.: 28.57 g; Sól: 9.65 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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Rukola 10 g Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Rukola 10 g Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Dżem 25 g 1 szt Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN			Sok pomidorowy 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym - dzieci (chleb pszenno-żytni, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU PSZ, MLE)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU PSZ, MLE)
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z marchwi 100 g (MLE) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (GLU PSZ, SEL, GOR) Kasza gryczana 200 g Bitka z szynki wieprzowej z olejem 100 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza gryczana 150 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ) Sos pieczeniowy 80 ml (GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Surówka z marchwi 100 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku malinowym 150 g (MLE)	Ziemiaczana* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (MLE)	Ziemiaczana* 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (GLU PSZ) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL) Surówka z marchwi 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana* 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Sos jogurtowy naturalny 80 g (MLE) Pierogi z truskawkami* 250 g (GLU PSZ) Surówka z marchwi 200 g (MLE) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE)	
PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE)					
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu*- meksykańska 150 g (JAJ, SEL, GOR) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu brązowego*- meksykańska 150 g (MLE, SEL) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ) Salatka jarzynowa* 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (SOJ) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE, SEL) Salata zielona 5 g Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu*- meksykańska 150 g (JAJ, SEL, GOR) Ser topiony plastry 16,25g 1 szt (MLE) Salata zielona 5 g	
PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2674.98 kcal; B: 116.46 g; T: 94.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 356.69 g; W tym cukry: 68.16 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 10.42 g;	E: 2388.70 kcal; B: 106.09 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 350.22 g; W tym cukry: 71.63 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 11.16 g;	E: 2499.72 kcal; B: 124.19 g; T: 84.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.85 g; W: 330.30 g; W tym cukry: 62.33 g; Bł.: 41.68 g; Sól: 10.14 g;	E: 2544.07 kcal; B: 100.66 g; T: 72.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 384.63 g; W tym cukry: 88.09 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 7.85 g;	E: 2337.35 kcal; B: 93.17 g; T: 59.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 367.76 g; W tym cukry: 93.96 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 7.75 g;	E: 2484.69 kcal; B: 112.65 g; T: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 351.74 g; W tym cukry: 72.41 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 9.44 g;	E: 2704.34 kcal; B: 78.84 g; T: 72.37 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 438.52 g; W tym cukry: 126.25 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 5.38 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysyw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetrianska	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g 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>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g 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>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Roszponka 10 g Jogurt truskawkowy 100 g 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g 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% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Almette mini 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 (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 twarogiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, twarozek 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolońese z łop wp* 350 g (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej 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	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolońese z łop wp-dieta* 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	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolońese z łop wp-dieta* 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	Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (<u>GLU,PSZ, SEL.</u>) Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 250 ml (<u>GLU,PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami* 300 g (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Miód (25g) 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU,PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 Ser wędzony 40 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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 Miód (25g) 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 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 naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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 Paszet sjojowy z pomidorami 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU,PSZ, MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU,PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	E: 2614.58 kcal; B: 103.81 g; T: 90.28 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 52.73 g; Bł.: 28.20 g; Sól: 8.71 g;	E: 2300.88 kcal; B: 80.41 g; T: 74.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.11 g; W: 333.03 g; W tym cukry: 45.49 g; Bł.: 18.93 g; Sól: 7.86 g;	E: 2488.00 kcal; B: 104.32 g; T: 90.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 321.72 g; W tym cukry: 34.92 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 8.14 g;	E: 2715.36 kcal; B: 96.44 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 397.27 g; W tym cukry: 104.68 g; Bł.: 23.66 g; Sól: 7.91 g;	E: 2529.81 kcal; B: 81.89 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 386.29 g; W tym cukry: 103.07 g; Bł.: 19.38 g; Sól: 7.15 g;	E: 2498.85 kcal; B: 90.95 g; T: 87.10 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; W: 345.10 g; W tym cukry: 45.17 g; Bł.: 22.35 g; Sól: 6.34 g;	E: 2398.94 kcal; B: 63.69 g; T: 70.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; W: 384.42 g; W tym cukry: 104.73 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 5.06 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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU PSZ. SOJ. MLE. SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt (GLU PSZ. MLE.)
Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki 200 g Pulpet rybny (Miruna) parowany 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki 200 g Pulpet rybny (Miruna) parowany 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki 150 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Pulpet rybny (Miruna) parowany 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (GLU PSZ. SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Pierogi leniwe 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (MLE. SEL. GLU JECZ.) Ziemniaki 150 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ. JAJ. RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	PD		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml					
Kolejacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g (SOJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka 150 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidorcki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g (SOJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałata zielona 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g (SOJ.) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Mix salat 20 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (SOJ.) Pomidorcki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (SOJ.) Pomidorcki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek z cebulką 50 g (MLE.) Pomidorcki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g	
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ. SOJ. GLU ŻYT.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	E: 2411.01 kcal; B: 96.23 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 340.34 g; W tym cukry: 57.76 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 10.17 g;	E: 2087.07 kcal; B: 84.94 g; T: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; W: 323.04 g; W tym cukry: 59.52 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 10.15 g;	E: 2372.60 kcal; B: 104.69 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 340.16 g; W tym cukry: 45.35 g; Bł.: 43.48 g; Sól: 10.64 g;	E: 2400.74 kcal; B: 92.89 g; T: 75.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 340.01 g; W tym cukry: 93.40 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 9.12 g;	E: 2052.36 kcal; B: 83.92 g; T: 53.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.97 g; W: 315.16 g; W tym cukry: 96.00 g; Bł.: 25.49 g; Sól: 8.09 g;	E: 2141.60 kcal; B: 84.39 g; T: 57.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 331.76 g; W tym cukry: 70.83 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 8.84 g;	E: 2256.59 kcal; B: 88.50 g; T: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 321.71 g; W tym cukry: 105.06 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 6.39 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 Wegetrianska	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z indykim prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z indykim prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Szynka z indykim prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Szynka z indykim prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykim prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka b/c 200 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (MLE.)	
	PD		Salatka z papryki 200 g					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Filet królewski z indykim produkt drobiowy z dodatkiem wleprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g
	PN	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		E: 2318.63 kcal; B: 90.11 g; T: 57.91 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 371.35 g; W tym cukry: 75.78 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 10.24 g;	E: 2185.08 kcal; B: 86.25 g; T: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 348.62 g; W tym cukry: 78.68 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 9.12 g;	E: 2257.93 kcal; B: 100.48 g; T: 75.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 317.62 g; W tym cukry: 45.10 g; Bł.: 43.85 g; Sól: 9.71 g;	E: 2438.44 kcal; B: 92.78 g; T: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 385.30 g; W tym cukry: 106.53 g; Bł.: 27.47 g; Sól: 10.02 g;	E: 2288.10 kcal; B: 90.55 g; T: 59.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 357.30 g; W tym cukry: 109.61 g; Bł.: 24.77 g; Sól: 8.66 g;	E: 2331.49 kcal; B: 103.09 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 23.95 g; W: 358.33 g; W tym cukry: 69.05 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 8.80 g;	E: 2292.87 kcal; B: 88.92 g; T: 59.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 353.74 g; W tym cukry: 105.77 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 6.86 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	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser zółty 35 g (MLE.) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser zółty 35 g (MLE.) Mix салат 20 g Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 35 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i salata (bulka 45g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Schab z morela suszona 100 g (SOJ.) Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sytko (brązowy) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym z owocami 200 g	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym z owocami 200 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwiowym z owocami 200 g	
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt					
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Miód (25g) 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ.)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Mandarynka 2 szt	
	E: 2750.70 kcal; B: 104.85 g; T: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 415.78 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 9.53 g;	E: 2482.62 kcal; B: 99.36 g; T: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 383.56 g; W tym cukry: 95.30 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 8.15 g;	E: 2281.15 kcal; B: 117.24 g; T: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 294.24 g; W tym cukry: 38.94 g; Bł.: 38.14 g; Sól: 9.23 g;	E: 2729.02 kcal; B: 105.37 g; T: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 428.87 g; W tym cukry: 162.06 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 8.44 g;	E: 2486.98 kcal; B: 96.32 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; W: 398.59 g; W tym cukry: 161.48 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.73 g;	E: 2639.74 kcal; B: 102.27 g; T: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 429.47 g; W tym cukry: 101.14 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 7.44 g;	E: 2748.21 kcal; B: 103.75 g; T: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 397.47 g; W tym cukry: 152.66 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 6.94 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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,