

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska		
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser mozzarella kulki 50 g (<u>MLE.</u>) Hummus C&C 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		
		Ogórkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Sos własny C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna C&C 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem bez cukru C&C 100 g Fasolka szparagowa żółta C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Surówka z marchwi, jabłka, selera, papryki bez cukru C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z buraka i jabłka bez cukru C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Sos własny C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza gryczana ciemna C&C 200 g Surówka z czerwonej kapusty z natką pietruszki i słonecznikiem bez cukru C&C 100 g Fasolka szparagowa żółta C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem C&C 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy C&C 100 g Salatka z buraka i jabłka bez cukru C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab pieczony cały C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Sos własny C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna C&C 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy C&C 100 g Fasolka szparagowa żółta C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa wielowarzywna z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśnik z serem białym C&C 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus truskawkowy z jabłkiem C&C 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa C&C 100 g Dyńia parowana z miodem i cynamonem C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z ruskim nadzieniem C&C 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy C&C 100 g Salatka z buraka i jabłka bez cukru C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	
		Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami C&C 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami C&C 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z kurczakiem i warzywami C&C 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami C&C 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Salatka z makaronem pełnoziarnistym z fetą i warzywami C&C 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt Mandarynka 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)	
E: 1861.00 kcal; B: 85.38 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; W: 195.47 g; W tym cukry: 43.45 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 14.35 g;	E: 1900.61 kcal; B: 67.84 g; T: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 231.82 g; W tym cukry: 57.50 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 13.41 g;	E: 2047.15 kcal; B: 88.55 g; T: 94.72 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 213.48 g; W tym cukry: 54.17 g; Bł.: 29.08 g; Sól: 12.83 g;	E: 2300.27 kcal; B: 82.89 g; T: 112.03 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 240.51 g; W tym cukry: 70.80 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 12.41 g;	E: 2060.97 kcal; B: 88.22 g; T: 85.27 g; Kw. tł. nasy.: 33.74 g; W: 243.46 g; W tym cukry: 56.84 g; Bł.: 23.91 g; Sól: 11.16 g;	E: 2367.35 kcal; B: 100.21 g; T: 91.13 g; Kw. tł. nasy.: 39.87 g; W: 294.90 g; W tym cukry: 106.10 g; Bł.: 23.81 g; Sól: 9.65 g;	E: 2406.78 kcal; B: 73.03 g; T: 125.62 g; Kw. tł. nasy.: 39.81 g; W: 245.29 g; W tym cukry: 71.70 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 13.38 g;			

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym C&C 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim C&C 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym C&C 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim C&C 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym C&C 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie jogurtowo-pietruszkowym C&C 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko w sosie tatarskim C&C 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Mix salat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony C&C 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa C&C 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (bez cukru) C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Brokol gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna C&C 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami bez cukru C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony C&C 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa C&C 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (bez cukru) C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Buraczki po francusku C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka w posypce curry z papryką C&C 100 g Sos szpinakowy C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna C&C 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem C&C 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Karminadel wieprzowy pieczony C&C 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Salsa pomidorowa C&C 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Salata zielona z jogurtem 80 g (<u>MLE.</u>) Buraczki tarte na ciepło C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Poledwiczka z kurczaka parowana C&C 90 g Sos szpinakowy C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kasza jęczmienna C&C 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z sezamem C&C 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger z soczewicy pieczony C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Salsa pomidorowa C&C 100 g Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Surówka z kapusty pekińskiej, kukurydzą, papryką czerwoną i koperkiem (bez cukru) C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Brokol gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką C&C 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką C&C 60 g Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek ziemisty naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z fasoli z cebulką C&C 60 g Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Salata lodowa 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	
	PN	Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG C&C 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	E: 2239.44 kcal; B: 90.19 g; T: 99.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 255.46 g; W tym cukry: 42.88 g; Bł.: 39.19 g; Sól: 12.97 g;	E: 2128.91 kcal; B: 94.99 g; T: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 235.48 g; W tym cukry: 37.54 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 13.03 g;	E: 2402.41 kcal; B: 89.14 g; T: 104.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 288.70 g; W tym cukry: 70.64 g; Bł.: 35.45 g; Sól: 12.99 g;	E: 2312.00 kcal; B: 98.51 g; T: 98.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 270.73 g; W tym cukry: 64.27 g; Bł.: 35.41 g; Sól: 12.47 g;	E: 2010.26 kcal; B: 88.78 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 262.33 g; W tym cukry: 63.17 g; Bł.: 23.37 g; Sól: 12.66 g;	E: 1938.34 kcal; B: 93.95 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 21.63 g; W: 252.74 g; W tym cukry: 59.05 g; Bł.: 23.86 g; Sól: 13.63 g;	E: 2088.91 kcal; B: 71.86 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.81 g; W: 291.18 g; W tym cukry: 69.06 g; Bł.: 42.61 g; Sól: 9.06 g;	

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska						
2024-01-24 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca i cytryna C&C 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rukola 20 g Rzodkiewka 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca i cytryna C&C 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca i cytryna C&C 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca i cytryna C&C 100 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Cukinia gotowana C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Galaretka drobiowa z udźca i cytryna C&C 100 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim C&C 200 g Ryż brązowy na sypko C&C 200 g Surówka z selera i brzoskwini bez cukru C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach C&C 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki lódeczki C&C 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy w stylu greckim C&C 200 g Ryż brązowy na sypko C&C 200 g Surówka z selera i brzoskwini bez cukru C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach C&C 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki lódeczki C&C 200 g Mix sałat z sosem winegret C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak w sosie śmietanowym C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy z warzywami C&C 200 g (<u>SEL, GOR.</u>) Ryż gotowany na sypko C&C 200 g Surówka z selera i brzoskwini bez cukru C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Dorsz pieczony w ziołach C&C 80 g (<u>GLU PSZ, RYB.</u>) Ziemniaki lódeczki C&C 200 g Mix sałat z sosem winegret C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Szpinak gotowany z olejem C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z ziemniakami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Kokosowy DHAL z zieloną soczewicą C&C 200 g (<u>MLE, GOR, SO2.</u>) Ryż brązowy na sypko C&C 200 g Surówka z selera i brzoskwini bez cukru C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy C&C 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy C&C 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy C&C 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy C&C 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Medaliony z morskczuka z warzywami C&C 100 g (<u>RYB.</u>) Sos jarzynowy C&C 50 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)						
			PN	Salatka z pęczakiem, soczewicą i pomidorami suszonymi C&C 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Pudding chia z musem mango C&C 150 g								
			E: 2055.44 kcal; B: 84.70 g; T: 79.55 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 262.63 g; W tym cukry: 48.59 g; Bł.: 43.83 g; Sól: 12.86 g;	E: 2069.03 kcal; B: 85.10 g; T: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 260.14 g; W tym cukry: 34.95 g; Bł.: 39.75 g; Sól: 11.26 g;	E: 2079.11 kcal; B: 84.17 g; T: 75.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 285.49 g; W tym cukry: 85.59 g; Bł.: 36.39 g; Sól: 11.75 g;	E: 2097.38 kcal; B: 84.56 g; T: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 287.56 g; W tym cukry: 72.19 g; Bł.: 32.30 g; Sól: 10.15 g;	E: 2052.93 kcal; B: 82.63 g; T: 65.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 296.96 g; W tym cukry: 83.03 g; Bł.: 24.51 g; Sól: 12.26 g;	E: 1995.02 kcal; B: 79.29 g; T: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 285.92 g; W tym cukry: 72.29 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 9.47 g;	E: 2501.32 kcal; B: 84.38 g; T: 108.14 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 316.04 g; W tym cukry: 84.85 g; Bł.: 41.14 g; Sól: 13.67 g;				

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado C&C 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta jajeczna z awokado C&C 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pasta z jaj C&C 60 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata lodowa z pomidorami i olejem C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Tofu marynowane w ziołach C&C 60 g (<u>SOJ.</u>) Pasta jajeczna z awokado C&C 60 g (<u>JAJ, MLE, GOR, SO2.</u>) Mix sałat z pomidorkami koktajlowymi i nasionami C&C 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym C&C 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach C&C 200 g Surówka porowa z jabłkiem C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Brukselka oprószana C&C 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Meatballs wieprzowy pieczony z nadzieniem pomidorowym C&C 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy (dieta) C&C 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej C&C 100 g Cukinia i papryka gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej C&C 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach C&C 200 g Surówka porowa z jabłkiem C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Marchewka mini z groszkiem i sezamem C&C 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Meatballs wieprzowy pieczony z nadzieniem pomidorowym C&C 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy (dieta) C&C 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty włoskiej C&C 100 g Cukinia i papryka gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udo z kurczaka wolno gotowane w glazurze miodowej C&C 100 g Ziemniaki pieczone w ziołach C&C 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) C&C 100 g Marchewka mini gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Meatballs wieprzowy pieczony z nadzieniem pomidorowym C&C 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Sos brokułowy (dieta) C&C 100 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Makaron gotowany penne C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy C&C 100 g Cukinia gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z buraków z zielonym groszkiem C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie szpinakowo serowym C&C 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty włoskiej C&C 100 g Cukinia i papryka gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem C&C 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) C&C 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem C&C 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) C&C 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziemisty 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) C&C 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ze szczypiorkiem C&C 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i marchwi (dieta) C&C 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2056.33 kcal; B: 95.21 g; T: 87.29 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 235.16 g; W tym cukry: 36.08 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 11.01 g;	E: 2347.46 kcal; B: 96.17 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 240.34 g; W tym cukry: 55.47 g; Bł.: 36.22 g; Sól: 11.49 g;	E: 2160.37 kcal; B: 93.01 g; T: 87.08 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 263.18 g; W tym cukry: 62.98 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 10.97 g;	E: 2433.36 kcal; B: 94.02 g; T: 86.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 264.28 g; W tym cukry: 80.38 g; Bł.: 34.93 g; Sól: 11.49 g;	E: 2063.48 kcal; B: 88.29 g; T: 81.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; W: 252.62 g; W tym cukry: 63.82 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 11.54 g;	E: 2231.78 kcal; B: 93.86 g; T: 87.00 g; Kw. tł. nasy.: 21.45 g; W: 275.73 g; W tym cukry: 65.58 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 11.64 g;	E: 2427.78 kcal; B: 77.28 g; T: 84.54 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 283.14 g; W tym cukry: 80.25 g; Bł.: 36.59 g; Sól: 9.92 g;	

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg ze szczypiorkiem C&C 60 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml				
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej C&C 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami C&C 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko C&C 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem C&C 100 g Fasolka szparagowa żółta C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej C&C 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Wieprzowina w sosie słodko-kwaśnym z warzywami C&C 200 g (<u>SOJ.</u>) Ryż brązowy na sypko C&C 200 g Salata lodowa z pomidorami i olejem C&C 100 g Fasolka szparagowa żółta C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej C&C 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salata lodowa z pomidorami i olejem C&C 100 g Warzywa po grecku C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Risotto z mięs drob i warzywami* 300 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy C&C 100 g Fasolka szparagowa żółta C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami C&C 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej C&C 80 g (<u>RYB.</u>) Kasza bulgur gotowana na sypko C&C 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tzatzyki C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony C&C 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku i serem feta C&C 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony C&C 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraka, szpinaku i serem feta C&C 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Filet z indyka kostka pieczona C&C 80 g Salatka z buraka, szpinaku i mozzarellą C&C 150 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Falafel z ciecierzycy, pieczony C&C 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ser twarogowy topiony klasyczny 17,5g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z buraka, szpinaku i serem feta C&C 150 g (<u>MLE, GOR.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)			
	PN	Jaglanka pomarańczowa z owocami (bez mleka) C&C 200 g Migdały płaki 10 g (<u>ORZ.</u>)					Jaglanka pomarańczowa z borówkami (bez mleka) C&C 150 g	
		E: 2245.52 kcal; B: 85.82 g; T: 91.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.62 g; W: 269.07 g; W tym cukry: 63.79 g; Bł.: 30.43 g; Sól: 12.78 g;	E: 2278.56 kcal; B: 85.63 g; T: 99.21 g; Kw. tł. nasy.: 26.87 g; W: 266.53 g; W tym cukry: 68.04 g; Bł.: 37.41 g; Sól: 12.47 g;	E: 2364.08 kcal; B: 78.41 g; T: 86.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 314.42 g; W tym cukry: 95.72 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 10.67 g;	E: 2397.12 kcal; B: 78.21 g; T: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.73 g; W: 311.88 g; W tym cukry: 99.96 g; Bł.: 31.10 g; Sól: 10.37 g;	E: 2225.66 kcal; B: 86.83 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 299.23 g; W tym cukry: 82.89 g; Bł.: 20.53 g; Sól: 9.79 g;	E: 2259.70 kcal; B: 84.03 g; T: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 307.41 g; W tym cukry: 86.14 g; Bł.: 25.22 g; Sól: 9.79 g;	E: 2301.98 kcal; B: 76.00 g; T: 80.99 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 314.09 g; W tym cukry: 95.30 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 10.67 g;

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasztet z cukinii C&C 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pate z wątróbki drobiowej C&C 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka szwedzka C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pate z wątróbki drobiowej C&C 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka szwedzka C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pasztet z cukinii C&C 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasztet z cukinii C&C 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałatka szwedzka C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Burger z białego sera, jaj i warzyw C&C 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR, GLU OW.</u>) Sos chrzanowy C&C 120 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą bez cukru C&C 100 g Brokuł gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Podudzie pieczone paprykowe C&C 120 g Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Sałata lodowa z sosem winegret bez cukru C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Kalafior gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem C&C 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą bez cukru C&C 100 g Brokuł gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Nuggets z kurczaka C&C 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy C&C 100 g Kalafior gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyzy z truskawkami C&C 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo naturalny C&C 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa C&C 100 g Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Udziec z kurczaka wolno gotowany w sosie własnym C&C 80 g Ziemniaki gotowane z koperkiem C&C 200 g Sałata lodowa z sosem winegret bez cukru C&C 100 g (<u>GOR.</u>) Kalafior gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pyza z farszem szpinakowym z serem C&C 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z białej kapusty z koperkiem i kukurydzą bez cukru C&C 100 g Brokuł gotowany C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim C&C 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim C&C 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim C&C 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka jarzynowa z jajkiem (dieta) C&C 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Buleczka pszenna 30g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z makaronem orzo z warzywami w stylu tajskim C&C 150 g (<u>OZI, SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		
PN	Muffin warzywny z wędliną C&C 75 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	E: 2187.70 kcal; B: 91.52 g; T: 105.73 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 231.35 g; W tym cukry: 41.10 g; Bł.: 33.00 g; Sól: 14.10 g;	E: 2510.46 kcal; B: 105.35 g; T: 129.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.85 g; W: 242.48 g; W tym cukry: 33.87 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 12.66 g;	E: 2407.37 kcal; B: 88.48 g; T: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; W: 299.80 g; W tym cukry: 86.70 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 12.35 g;	E: 2326.34 kcal; B: 95.44 g; T: 101.31 g; Kw. tł. nasy.: 33.56 g; W: 266.74 g; W tym cukry: 90.05 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 11.90 g;	E: 1929.95 kcal; B: 79.79 g; T: 59.83 g; Kw. tł. nasy.: 14.38 g; W: 277.64 g; W tym cukry: 122.18 g; Bł.: 27.04 g; Sól: 11.70 g;	E: 1942.20 kcal; B: 83.43 g; T: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 14.47 g; W: 236.31 g; W tym cukry: 80.24 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 10.74 g;	E: 2370.86 kcal; B: 79.89 g; T: 93.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 312.43 g; W tym cukry: 87.83 g; Bł.: 33.17 g; Sól: 12.05 g;

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem C&C 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem C&C 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem C&C 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Empanadas z kurczakiem C&C 80 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach C&C 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki bez cukru C&C 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Cukinia gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym C&C 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów (bez cukru) C&C 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka jogurtowo-cytrynowy porcja C&C 80 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziołach C&C 200 g Surówka z rzepy, marchwi, jabłka, selera i papryki bez cukru C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Cukinia gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami C&C 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów (bez cukru) C&C 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Filet z indyka pieczony cały C&C 80 g Ziemniaki pieczone w ziołach C&C 200 g Sałatka z buraka i jabłka bez cukru C&C 100 g Cukinia gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Zapiekanka makaronowa z wieprzowiną i warzywami C&C 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z selera i jabłka C&C 100 g (<u>SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa z warzywami C&C 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym C&C 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i orzechów (bez cukru) C&C 100 g (<u>MLE, ORZ, SEL.</u>) Brukselka gotowana C&C 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw C&C 150 g (<u>RYB.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami bez cukru C&C 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa C&C 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka z tuńczyka i warzyw C&C 150 g (<u>RYB.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidorki koktajlowe 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Sałatka śledziowa C&C 150 g (<u>RYB, MLE, GOR.</u>) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g (<u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Pomarańcza 250g 1 szt							
	E: 1955.03 kcal; B: 88.24 g; T: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 15.77 g; W: 249.14 g; W tym cukry: 53.71 g; Bł.: 35.34 g; Sól: 12.38 g;	E: 2102.13 kcal; B: 97.91 g; T: 77.19 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 266.32 g; W tym cukry: 52.47 g; Bł.: 42.36 g; Sól: 11.65 g;	E: 2045.34 kcal; B: 81.97 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 16.39 g; W: 282.08 g; W tym cukry: 87.61 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 13.19 g;	E: 2118.38 kcal; B: 109.42 g; T: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 19.53 g; W: 269.81 g; W tym cukry: 87.28 g; Bł.: 36.45 g; Sól: 13.77 g;	E: 2120.28 kcal; B: 92.09 g; T: 69.37 g; Kw. tł. nasy.: 15.47 g; W: 290.50 g; W tym cukry: 79.94 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 13.15 g;	E: 2193.39 kcal; B: 111.21 g; T: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 275.90 g; W tym cukry: 80.57 g; Bł.: 30.03 g; Sól: 14.49 g;	E: 2248.91 kcal; B: 85.77 g; T: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.78 g; W: 299.22 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 44.87 g; Sól: 10.81 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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