

	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	
2023-12-11 poniedzialek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 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 mieszany pszenno-żytni 40 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 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 serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</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 150 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Kotlet z jaj-pieczony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL.</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 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 Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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 Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Salata 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>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tl 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tl 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2360.63 kcal; B: 94.36 g; T: 71.63 g; Kw. tl. nasy.: 22.51 g; W: 347.96 g; W tym cukry: 74.14 g; Bl.: 31.36 g; Sol: 9.18 g;	E: 2094.10 kcal; B: 86.42 g; T: 56.25 g; Kw. tl. nasy.: 21.14 g; W: 321.95 g; W tym cukry: 71.90 g; Bl.: 25.95 g; Sol: 8.71 g;	E: 2164.33 kcal; B: 99.14 g; T: 67.19 g; Kw. tl. nasy.: 25.29 g; W: 308.95 g; W tym cukry: 48.70 g; Bl.: 36.88 g; Sol: 9.45 g;	E: 2551.21 kcal; B: 108.04 g; T: 80.16 g; Kw. tl. nasy.: 29.72 g; W: 360.80 g; W tym cukry: 81.31 g; Bl.: 24.96 g; Sol: 8.31 g;	E: 2285.08 kcal; B: 103.14 g; T: 65.18 g; Kw. tl. nasy.: 28.39 g; W: 332.50 g; W tym cukry: 79.33 g; Bl.: 22.04 g; Sol: 7.64 g;	E: 2254.90 kcal; B: 101.27 g; T: 65.32 g; Kw. tl. nasy.: 27.46 g; W: 329.64 g; W tym cukry: 77.05 g; Bl.: 26.38 g; Sol: 8.54 g;	E: 2751.03 kcal; B: 125.14 g; T: 95.02 g; Kw. tl. nasy.: 34.99 g; W: 362.52 g; W tym cukry: 93.34 g; Bl.: 25.75 g; Sol: 8.97 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	
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z polaczonych kawalkow miesa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z polaczonych kawalkow miesa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z polaczonych kawalkow miesa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z polaczonych kawalkow miesa, parzona 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z polaczonych kawalkow miesa, parzona 20 g (SOJ.) Banana 1/2 szt. 1 szt Salata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Banana 1/2 szt. 1 szt Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banana 1 szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Bitka wolowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Bitka wolowa 100 g (GLUPSZ.) Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron peinoziarnisty 200 g (GLUPSZ.) Bitka wolowa 100 g (GLUPSZ.) Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLUPSZ.) Bitka wolowa 100 g (GLUPSZ.) Sos pieczeniowy 80 ml (GLUPSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Solferino * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 150 g (GLUPSZ.) Bitka wolowa 100 g (GLUPSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLUPSZ, SEL.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Solferino * 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLUPSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dynia duszona z olejem* 200 g (GLUPSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Solferino * 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 250 g (GLUPSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
	PD		Salatka z brokulem, ciecierzycą, pestkami słonecznika i koperkiem 200 g					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix salat 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix salat 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 35 g Ser wędzony 35 g (MLE.) Mix salat 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 70 g Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w ost.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 2647.22 kcal; B: 121.11 g; T: 87.63 g; Kw. tl. nasy.: 26.21 g; W: 342.28 g; W tym cukry: 44.26 g; Bł.: 27.10 g; Sól: 9.96 g;	E: 2425.74 kcal; B: 108.63 g; T: 72.77 g; Kw. tl. nasy.: 26.50 g; W: 344.56 g; W tym cukry: 63.45 g; Bł.: 21.76 g; Sól: 8.87 g;	E: 2893.90 kcal; B: 140.63 g; T: 120.66 g; Kw. tl. nasy.: 33.46 g; W: 309.99 g; W tym cukry: 25.02 g; Bł.: 39.52 g; Sól: 9.44 g;	E: 2556.91 kcal; B: 112.07 g; T: 80.97 g; Kw. tl. 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. tl. nasy.: 29.72 g; W: 344.48 g; W tym cukry: 111.22 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 7.50 g;	E: 2557.04 kcal; B: 109.14 g; T: 64.02 g; Kw. tl. nasy.: 25.30 g; W: 395.04 g; W tym cukry: 89.64 g; Bł.: 27.94 g; Sól: 7.83 g;	E: 2732.83 kcal; B: 88.34 g; T: 76.55 g; Kw. tl. 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	
2023-12-13 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g Rzodkiew biała 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 mieszany pszenno-żytni 60g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g Rzodkiew biała 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10g Rzodkiew biała 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 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Roszponka 10g Pomidor 80g 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 60g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Roszponka 10g Pomidor 80g 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 30g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 70g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 10g Rzodkiew biała 90g	
		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>)	
2023-12-13 środa	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200g Kotlet mielony drobiowy 100g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem 100g (<u>MLE. SO2.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200g Roladka drobiowa z marchewką 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200g Roladka drobiowa z marchewką 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki 150g Buraczki oprószone 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki 150g Roladka drobiowa z marchewką 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g 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 JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200g Buraczki oprószone 200g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Roladka drobiowa z marchewką 100g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JEJCZ.</u>) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 300g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g 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>)				
2023-12-13 środa	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<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 20g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 5g Sałata z makaronu i tuńczyka () 150g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<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 20g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 5g Sałata z makaronu i tuńczyka - dieta () 150g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>) Chleb Graham 100g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałata z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 5g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</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 Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20g (<u>SOJ.</u>) Sałata z makaronu i tuńczyka () 150g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 5g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<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 20g (<u>SOJ.</u>) Sałata z makaronu i tuńczyka - dieta () 150g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 5g	Pomidor 80g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z natką pietruszki 70g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 30g Sałata z makaronu i tuńczyka () 150g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80g Sałata zielona 5g
		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: 2475.32 kcal; B: 78.69 g; T: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 416.21 g; W tym cukry: 86.79 g; Bł.: 27.11 g; Sól: 5.93 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	
2023-12-14 czwartek	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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ,SEL.) 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ,SEL.) Pomidor 80 g 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.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ,SEL.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ,SEL.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt truskawkowy 100 g 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 mozzarella kulki 35 g (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 35 g (SOJ,SEL.) Pomidor 80 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.) Ser mozzarella kulki 70 g (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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser mozzarella kulki 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ,MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ,MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU,PSZ,MLE.)	
2023-12-14 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL, GLU ŻYT.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Gołąbki jarskie bez zawijania 250 g (JAJ,SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
		PD		Mandarynka 2 szt				
2023-12-14 czwartek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Pasztet z soczewicy * 35 g (GLU,PSZ, JAJ.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Mix sałat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Pasztet z soczewicy * 35 g (GLU,PSZ, JAJ.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Mix sałat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	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 Pasztet z soczewicy * 35 g (GLU,PSZ, JAJ.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 35 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Mix sałat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Mix sałat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 z kurczaka gotowany 70 g Mix sałat z pomidorem i olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Pasztet z soczewicy * 70 g (GLU,PSZ, JAJ.) Mix sałat z papryką i pomidorem z sosem vinegrett 100 g (GOR.)
		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.)	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Banan 1szt. 1 szt
	E: 2501.98 kcal; B: 90.75 g; T: 86.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 356.72 g; W tym cukry: 57.71 g; Bł.: 37.40 g; Sól: 11.00 g;	E: 2243.06 kcal; B: 81.57 g; T: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 321.24 g; W tym cukry: 55.96 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 9.46 g;	E: 2486.24 kcal; B: 100.03 g; T: 92.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.92 g; W: 336.14 g; W tym cukry: 49.72 g; Bł.: 46.18 g; Sól: 10.82 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: 2378.54 kcal; B: 98.46 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 332.28 g; W tym cukry: 56.57 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 8.30 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	
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Serek topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonie niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 5 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>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 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>) Ser topiony 25g 2 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 5 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		II ŚN		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 salata (chleb mieszany 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Ryba (Dorsz) w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GLU ŻYT</u>) Ziemniaki 200 g Ryba (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Ryba (Dorsz) w cieście 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>)	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafor gotowany* 100 g	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Kotlety sojowe 100 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>MLE</u>)	
	PD		Sok pomidorowy 200 ml					
Kolacja	Kawa zbożowa z makiem 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SO2</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SO2</u>)	Kawa zbożowa z makiem 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 Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z makiem 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE</u>)	Kawa zbożowa z makiem 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SO2</u>)	
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany przzenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany przzenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)	
	E: 2495.26 kcal; B: 92.51 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 363.28 g; W tym cukry: 74.37 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 7.71 g;	E: 2363.85 kcal; B: 108.61 g; T: 66.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 345.34 g; W tym cukry: 77.67 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 10.09 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 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	
2023-12-16 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tl 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tl 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tl 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix salat 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem b/c 100 g (GOR.) Surówka z marchwi, jabłka i pomarańczy z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 150 g (GLU PSZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ.) Salatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ.) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Selerowa z ziemniakami * 350 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Filet z karczaka gotowany 100 g Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 150 g (GLU PSZ.) Gulasz warzywny z ciecierząca* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt					
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 żółty 35 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Twarożek z natką pietruszki 35 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.)	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 Ser żółty 35 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Ser żółty 35 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Twarożek z natką pietruszki 35 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 80 g (SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem 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 żółty 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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 żółty 70 g (MLE.) Papryka świeża 80 g Salata zielona 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.)	Mandarynka 2 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Mandarynka 2 szt
	E: 2405.54 kcal; B: 97.69 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 24.75 g; W: 350.00 g; W tym cukry: 51.94 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 11.70 g;	E: 2061.94 kcal; B: 80.56 g; T: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.10 g; W: 319.27 g; W tym cukry: 57.60 g; Bł.: 28.75 g; Sól: 9.41 g;	E: 2360.92 kcal; B: 106.43 g; T: 77.88 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 322.00 g; W tym cukry: 34.42 g; Bł.: 49.33 g; Sól: 11.38 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: 2366.11 kcal; B: 108.51 g; T: 65.25 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 353.08 g; W tym cukry: 69.49 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 8.99 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 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	
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiewprzowych, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek Fromage 70 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, salata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)		Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (<u>GLUPSZ, 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dyńia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Surówka Coleslaw 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Udziec 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (<u>GLUPSZ.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Dyńia 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>GLUPSZ, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Dyńia z wody 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 250 ml (<u>GLUPSZ, SEL.</u>) Pierogi ukraińskie * 250 g (<u>GLUPSZ, MLE.</u>) Surówka Coleslaw 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</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 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 5 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por 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>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata 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>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5 g Dżem 25 g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLUPSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20 g (<u>GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Salata zielona 5 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g Dżem 25 g 1 szt	
	PN	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLUPSZ, MLE.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLUPSZ, 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: 2438.35 kcal; B: 120.06 g; T: 87.01 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 308.34 g; W tym cukry: 46.63 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: 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 dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-18 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 wieprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат z pomidorem z olejem 100 g (<u>GOR.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 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 wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 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 wieprzowiny, parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix салат 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 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Hummus 70 g (<u>SEZ.</u>) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100 g (<u>GOR.</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN			Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 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>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	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	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 40 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Sok 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: 2876.82 kcal; B: 106.42 g; T: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 446.96 g; W tym cukry: 156.60 g; Bł.: 31.54 g; Sól: 8.73 g;	E: 2613.09 kcal; B: 93.80 g; T: 71.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 408.74 g; W tym cukry: 134.46 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 8.38 g;	E: 2435.25 kcal; B: 122.82 g; T: 78.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 325.04 g; W tym cukry: 41.49 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 10.41 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: 2701.40 kcal; B: 102.24 g; T: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 410.76 g; W tym cukry: 131.76 g; Bł.: 26.70 g; Sól: 8.36 g;	E: 2990.58 kcal; B: 89.66 g; T: 108.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.52 g; W: 417.91 g; W tym cukry: 179.59 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 6.74 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 dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-19 wtorek	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 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Chrzan ze śmietaną 30 g (MLE,SO2.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g 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 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g 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 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE.) Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 40g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 250 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki 150 g Kotlet drobiowy panierowany z udźca 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU,PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 150 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU,PSZ, MLE.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki 200 g Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 250 ml (GLU,PSZ, JAJ, MLE, SEL.) kotletry ziemniaczane 200 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pieczarkowy 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku z musem brzoskwinowym 200 g (GLU,PSZ, MLE.)
	PD		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 200 ml					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 zółty 35 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 35 g Ogórek świeży 80 g Salata zielona 20 g
	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.)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	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;	E: 2416.02 kcal; B: 85.82 g; T: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 339.37 g; W tym cukry: 102.85 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 6.64 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-20 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 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 mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 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>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 100 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 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>) Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Rukola 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	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 (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza gryczana 200 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana* 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza gryczana 150 g Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Ziemiaczana* 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE.</u>)	Ziemiaczana* 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej 70 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Surówka z marchwi 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemiaczana* 250 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Pierogi z truskawkami* 250 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jogurtowy naturalny 80 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ryżu*- meksykańska 150 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE. SEL.</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 Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z ryżu brazowego*- meksykańska 150 g (<u>MLE. SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa* dieta 150 g (<u>MLE. SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony plastry 16,25g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka z ryżu*- meksykańska 150 g (<u>JAJ. SEL. GOR.</u>) Salata zielona 5 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>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.</u>)	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 przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetrianska	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Roszponka 10g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (SOJ.) Pomidor 90g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 90g Roszponka 10g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 2 szt (MLE.) Pomidor 90g Roszponka 10g Jogurt truskawkowy 100g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	
	Obiad	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolońese z łop wp* 350 g (GLUPSZ, MLE, SEL.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolońese z łop wp-dieta* 350 g (GLUPSZ, SEL.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolońese z łop wp-dieta* 300g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300g (GLUPSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1szt	
	PD			Kiwi 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ser wędzony 40 g (MLE.) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ser wędzony 40 g (MLE.) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 30 g (SOJ.) Ser wędzony 40 g (MLE.) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszetki sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Miód (25g) 1 szt Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)		Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLUPSZ, JAJ, MLE.)
	E: 2605.03 kcal; B: 103.75 g; T: 89.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 351.40 g; W tym cukry: 52.68 g; Bł.: 28.20 g; Sól: 8.72 g;	E: 2291.33 kcal; B: 80.35 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 333.00 g; W tym cukry: 45.44 g; Bł.: 18.93 g; Sól: 7.87 g;	E: 2478.45 kcal; B: 104.26 g; T: 89.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W: 321.69 g; W tym cukry: 34.87 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 8.15 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: 2489.30 kcal; B: 90.89 g; T: 86.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 345.07 g; W tym cukry: 45.12 g; Bł.: 22.35 g; Sól: 6.35 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 dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Sałata zielona 20 g Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 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 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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>) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkami białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200 g Pulpet rybny (Miruna) parowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 200 g Pulpet rybny (Miruna) parowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ziemniaki 150 g Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Pulpet rybny (Miruna) parowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Pierogi leniwe 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEJCZ.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) 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					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 20 g Pomidorcki koktajlowe 80 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 5 g Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Sałata zielona 5 g Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 35 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ciecierzycy, pomidora i ogórka kiszzonego 150 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 20 g Pomidorcki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 70 g (<u>SOJ.</u>) Mix salat 20 g Pomidorcki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Dżem 25 g 1 szt Twarożek z cebulką 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidorcki koktajlowe 80 g Mix salat 20 g	
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		E: 2387.76 kcal; B: 96.23 g; T: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 341.34 g; W tym cukry: 57.76 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 10.14 g;	E: 2063.82 kcal; B: 84.94 g; T: 52.15 g; Kw. tł. nasy.: 18.84 g; W: 324.04 g; W tym cukry: 59.52 g; Bł.: 24.91 g; Sól: 10.12 g;	E: 2349.35 kcal; B: 104.69 g; T: 69.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 341.16 g; W tym cukry: 45.35 g; Bł.: 43.48 g; Sól: 10.61 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: 2118.35 kcal; B: 84.39 g; T: 54.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 332.76 g; W tym cukry: 70.83 g; Bł.: 23.58 g; Sól: 8.81 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 dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-23 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,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata 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,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata 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,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ,) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Salata 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,) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Salata 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ,) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE,) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 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 50 g (MLE,) Salata 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 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE,) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE,)
		II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE,)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, salata 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,) Buraczki oprószone 100 g (GLU,PSZ,) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE,SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki 200 g 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	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,) Buraczki oprószone 100 g (GLU,PSZ,) 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,)	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,) Buraczki oprószone 100 g (GLU,PSZ,) 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,)	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,) Buraczki oprószone 100 g (GLU,PSZ,) Surówka z selera i jabłka - drobno tarta 100 g (MLE,SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL,) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ,) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL,) Buraczki oprószone 100 g (GLU,PSZ,) 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 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ,) Ser topiony 25g 2 szt (MLE,) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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 indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g (SOJ,) Ser mozzarella kulki 35 g (MLE,) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 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: 2328.18 kcal; B: 90.17 g; T: 58.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 371.38 g; W tym cukry: 75.83 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 10.23 g;	E: 2194.63 kcal; B: 86.31 g; T: 55.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 348.65 g; W tym cukry: 78.73 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 9.11 g;	E: 2267.48 kcal; B: 100.54 g; T: 76.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.06 g; W: 317.65 g; W tym cukry: 45.15 g; Bł.: 43.85 g; Sól: 9.70 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: 2341.04 kcal; B: 103.15 g; T: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 358.36 g; W tym cukry: 69.10 g; Bł.: 29.32 g; Sól: 8.79 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
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 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>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 70 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g
	II ŚN			Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml			Kanapka z jajkiem i salata (bulka 45g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* b/c 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Sos jogurtowo-truskawkowy* 150 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Kompot z suszu 250 ml 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 Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Pasztecik z kapusta i grzybami (got.) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kompot z suszu 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kompot z suszu b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 200 g Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>)	Kompot z suszu 250 ml 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 Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pasztecik z kapusta i grzybami (got.) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kompot z suszu 250 ml 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 Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)	Kompot z suszu 250 ml 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 Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Pierogi z serem* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, JAJ, RYB.</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Kompot z suszu 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Kapusta z pieczarkami 150 g Paluch drożdżowy 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Barszcz czerwony czysty 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Semik 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>)
PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.</u>)	Mandarynka 2 szt		
	E: 2977.57 kcal; B: 96.08 g; T: 91.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 456.28 g; W tym cukry: 99.47 g; Bł.: 33.56 g; Sól: 9.42 g;	E: 2778.46 kcal; B: 92.88 g; T: 61.03 g; Kw. tł. nasy.: 19.87 g; W: 476.65 g; W tym cukry: 108.49 g; Bł.: 29.02 g; Sól: 7.94 g;	E: 2361.60 kcal; B: 103.98 g; T: 86.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; W: 309.57 g; W tym cukry: 48.25 g; Bł.: 43.26 g; Sól: 9.84 g;	E: 2686.79 kcal; B: 89.39 g; T: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 421.50 g; W tym cukry: 127.06 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 8.14 g;	E: 2709.29 kcal; B: 92.41 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 20.75 g; W: 471.32 g; W tym cukry: 144.43 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 6.79 g;	E: 2874.27 kcal; B: 92.41 g; T: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.68 g; W: 505.53 g; W tym cukry: 98.47 g; Bł.: 29.96 g; Sól: 7.61 g;	E: 2967.24 kcal; B: 99.41 g; T: 92.30 g; Kw. tł. nasy.: 35.05 g; W: 448.45 g; W tym cukry: 125.41 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 9.35 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia wskaźników odż.:

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

B - Białko ogółemwg rozp. 1169/2011,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

K - Potas,

Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł. - Błonnik pokarmowy,

Ener. z B - % energii z białka,

Ener. z T - % energii z tłuszczu,

Ener. z W - % energii z węglowodanów,

Ener. z Bł. - % energii z błonnika,

W tym cukry - w tym cukry,

WW - WW,