

	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	
2023-11-13 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 20 g Pomidor 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>) 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 20 g Pomidor 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 20 g Pomidor 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 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 20 g Pomidor 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 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>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Roszponka 20 g Pomidor 80 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 sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g 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, SEL.</u>) Sałata 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>) Sałata 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, SEL.</u>) Sałata 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, SEL.</u>) Sałata 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>) Sałata 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 Sałata 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, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g
		PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 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% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2360.16 kcal; B: 94.40 g; T: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 347.81 g; W tym cukry: 73.94 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 9.18 g;	E: 2093.64 kcal; B: 86.46 g; T: 56.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.14 g; W: 321.79 g; W tym cukry: 71.69 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 8.71 g;	E: 2163.86 kcal; B: 99.19 g; T: 67.19 g; Kw. tł. nasy.: 25.28 g; W: 308.79 g; W tym cukry: 48.50 g; Bł.: 36.89 g; Sól: 9.45 g;	E: 2550.75 kcal; B: 108.09 g; T: 80.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.72 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 81.11 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 8.31 g;	E: 2284.62 kcal; B: 103.19 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 332.34 g; W tym cukry: 79.13 g; Bł.: 22.05 g; Sól: 7.64 g;	E: 2254.44 kcal; B: 101.31 g; T: 65.32 g; Kw. tł. nasy.: 27.45 g; W: 329.48 g; W tym cukry: 76.84 g; Bł.: 26.39 g; Sól: 8.54 g;	E: 2827.37 kcal; B: 127.01 g; T: 95.41 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; W: 379.26 g; W tym cukry: 93.13 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 9.45 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	
2023-11-14 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.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Banan 1/2 szt. 1 Por Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa 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 wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wleprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Banan 1/2 szt. 1 Por Sałata 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 (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Banan 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 1 szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Pieczeń wołowa 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Solferino * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 150 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Pieczeń wołowa 100 g Szpinał gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Solferino * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Dymia duszona z olejem* 200 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem * 250 g (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 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 wędzony 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Papryka konserwowa 80 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 Szynekowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 70 g Mix салат 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Papryka konserwowa 80 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 35 g Ser wędzony 35 g (MLE.) Mix салат 20 g Papryka konserwowa 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 70 g Mix салат 20 g Pomidor 80 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 Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osl.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix салат 20 g Pomidor 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 Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix салат 20 g Pomidor 80 g
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Jabłko 1 szt 1 szt	
		E: 2681.48 kcal; B: 115.71 g; T: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 345.29 g; W tym cukry: 39.73 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 10.15 g;	E: 2410.43 kcal; B: 101.33 g; T: 73.03 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 343.50 g; W tym cukry: 62.48 g; Bł.: 18.01 g; Sól: 8.42 g;	E: 2839.49 kcal; B: 137.32 g; T: 119.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 302.44 g; W tym cukry: 20.72 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 9.75 g;	E: 2569.49 kcal; B: 107.21 g; T: 83.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.17 g; W: 349.03 g; W tym cukry: 88.82 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 9.17 g;	E: 2374.78 kcal; B: 96.61 g; T: 71.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 340.90 g; W tym cukry: 110.32 g; Bł.: 17.99 g; Sól: 7.07 g;	E: 2643.74 kcal; B: 106.98 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.65 g; W: 405.16 g; W tym cukry: 89.34 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 7.79 g;	E: 2732.83 kcal; B: 88.34 g; T: 76.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.62 g; W: 413.86 g; W tym cukry: 132.88 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 6.17 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-15 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 20 g Rzodkiew biała 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g Pomidor 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 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>) Miód (25g) 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 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>) Miód (25g) 2 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor 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>) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty naturalny 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	
	II ŚN			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanaпка z twarogkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanaпка z twarogkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ćwikła z chrzanem 100 g (<u>MLE. SO2.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 200 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 200 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Sałatka szwedzka z olejem b/c 100 g (<u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Kotlet mielony drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Ziemniaki 150 g Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 150 g Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)	Krupnik jęczmienny * 350 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Ziemniaki 200 g Buraczki oprószone 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Roladka drobiowa z marchewką 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Krupnik jęczmienny * 250 ml (<u>MLE. SEL. GLU JECZ.</u>) Zapiekanek z ryżu i warzyw* 300 g Sos jarzynowy* 80 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki oprószone 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml (<u>MLE.</u>)
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolejca	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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Salata zielona 5 g Pomidor 80 g	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 Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka zielona 5 g Pomidor 80 g Sałatka z makaronu pełnoziarnistego i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z makaronu i tuńczyka - dieta () 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g	Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z natką pietruszki 70 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 5 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z soczewicy czerwonej 30 g Sałatka z makaronu i tuńczyka () 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 5 g
	PN	Kanaпка z twarogkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Kanaпка z twarogkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE. GLU ŻYT.</u>)	Kanaпка z twarogkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarówek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanaпка z twarogkiem (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: 2475.99 kcal; B: 99.50 g; T: 67.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 379.12 g; W tym cukry: 60.08 g; Bł.: 30.69 g; Sól: 9.76 g;	E: 2120.65 kcal; B: 87.26 g; T: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.02 g; W: 353.74 g; W tym cukry: 60.67 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 9.42 g;	E: 2241.40 kcal; B: 114.36 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.33 g; W: 323.57 g; W tym cukry: 43.02 g; Bł.: 37.59 g; Sól: 10.65 g;	E: 2562.33 kcal; B: 102.23 g; T: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 26.13 g; W: 380.60 g; W tym cukry: 89.11 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 8.83 g;	E: 2205.22 kcal; B: 93.27 g; T: 49.14 g; Kw. tł. nasy.: 23.30 g; W: 353.04 g; W tym cukry: 90.86 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 8.33 g;	E: 2117.11 kcal; B: 83.30 g; T: 43.17 g; Kw. tł. nasy.: 18.78 g; W: 360.12 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 7.51 g;	E: 2550.84 kcal; B: 80.50 g; T: 59.21 g; Kw. tł. nasy.: 23.99 g; W: 432.69 g; W tym cukry: 86.60 g; Bł.: 27.84 g; Sól: 6.40 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-16 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.) Pomidor 80 g Salata 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Salata zielona 20 g Pomidor 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.) Pomidor 80 g Salata 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 Salata 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 70 g (MLE.) Pomidor 80 g Salata 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.) Pomidor 80 g Salata 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.)	
	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 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) 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* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	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 Gruszka 1szt. 150 g	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 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 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 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Gołąbki jarskie bez zawijania 250 g (JAJ,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 Gruszka 1szt. 150 g
	PD		Gruszka 1szt. 150 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 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 salat 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.) 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 salat 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 salat 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 salat 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 70 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Mix salat 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Mix salat 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 salat 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.)	Mandarynki 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Mandarynki 1 szt	
		E: 2508.88 kcal; B: 90.72 g; T: 86.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; W: 358.77 g; W tym cukry: 60.14 g; Bł.: 38.04 g; Sól: 9.62 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: 2490.14 kcal; B: 99.70 g; T: 92.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 337.39 g; W tym cukry: 48.60 g; Bł.: 46.17 g; Sól: 9.45 g;	E: 2378.62 kcal; B: 81.46 g; T: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.94 g; W: 346.58 g; W tym cukry: 97.42 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 8.85 g;	E: 2250.56 kcal; B: 77.55 g; T: 76.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 326.96 g; W tym cukry: 94.06 g; Bł.: 32.01 g; Sól: 8.10 g;	E: 2510.54 kcal; B: 100.96 g; T: 92.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 336.28 g; W tym cukry: 63.17 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 9.96 g;	E: 2392.06 kcal; B: 70.73 g; T: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 359.89 g; W tym cukry: 104.38 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 6.37 g;

		SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodańw	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-17 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 Sałata zielona 5 g Sliwka szt 2 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 Sałata 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonie niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Sliwka szt 2 szt Sałata 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 Sałata zielona 5 g Sliwka szt 2 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 Sałata 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 100 g Sałata 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 60 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 Sałata zielona 5 g Sliwka szt 2 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 sałata (chleb mieszany 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 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 Pulpet rybno (Dorsz)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany 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 Pulpet rybno (Dorsz)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</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 Pulpet rybno (Dorsz)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL</u>) Sos cytrynowy 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) 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 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 Poledwica Sopocka 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 mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka 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 mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka 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 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 Poledwica Sopocka 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 Sos tatarski 30 ml (<u>JAJ, GOR, SO2</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopocka 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 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Poledwica Sopocka 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 mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) 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, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany przrenno-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>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		Kanapka z twarogiem (chleb mieszany przrenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)		
	E: 2479.06 kcal; B: 92.63 g; T: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 359.17 g; W tym cukry: 70.38 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 7.70 g;	E: 2379.11 kcal; B: 102.90 g; T: 65.77 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 355.41 g; W tym cukry: 78.37 g; Bł.: 28.18 g; Sól: 10.16 g;	E: 2305.25 kcal; B: 104.93 g; T: 73.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 325.16 g; W tym cukry: 53.88 g; Bł.: 43.77 g; Sól: 9.71 g;	E: 2663.58 kcal; B: 97.36 g; T: 97.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 361.99 g; W tym cukry: 83.86 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 7.68 g;	E: 2494.47 kcal; B: 108.13 g; T: 76.62 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 354.41 g; W tym cukry: 92.66 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 9.64 g;	E: 2377.48 kcal; B: 114.25 g; T: 66.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 344.48 g; W tym cukry: 75.48 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 10.09 g;	E: 2485.12 kcal; B: 99.10 g; T: 77.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 354.59 g; W tym cukry: 82.64 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 7.16 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	
2023-11-18 sobota	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.) 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 (GLUPSZ, 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) 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 Ogórek kiszony 80 g 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.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (MLE.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa w oslonce niejadalnej 70 g (MLE.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 70 g (MLE.) Pasta warzywna* 80 g (SEL.) Ogórek kiszony 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 (GLUPSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, MLE.)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym (bułka pszenna 40g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)
Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLUPSZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, SEL.) kasza pęczak/sypko 150 g (GLUPSZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLUPSZ.) Salatka szwedzka z olejem 100 g (GOR.) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Selerowa z ziemniakami * 250 ml (MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ.) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ.) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 150 g (GLUPSZ, SEL.) Buraczki gotowane 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	
	PD		Gruszka 1szt. 150 g					
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 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką 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 (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką 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 (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLUPSZ.) 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 (GLUPSZ, 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 (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 razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ.)	Mandarynki 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLUPSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Mandarynki 1 szt
	E: 2398.63 kcal; B: 97.71 g; T: 72.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 347.95 g; W tym cukry: 49.51 g; Bł.: 42.05 g; Sól: 13.08 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: 2395.12 kcal; B: 106.54 g; T: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.77 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 41.26 g; Bł.: 50.63 g; Sól: 11.38 g;	E: 2382.41 kcal; B: 90.77 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 356.55 g; W tym cukry: 87.14 g; Bł.: 38.98 g; Sól: 12.17 g;	E: 2178.75 kcal; B: 78.53 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 351.99 g; W tym cukry: 118.81 g; Bł.: 30.17 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: 2310.14 kcal; B: 77.16 g; T: 76.12 g; Kw. tł. nasy.: 35.09 g; W: 340.57 g; W tym cukry: 102.66 g; Bł.: 40.66 g; Sól: 8.58 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
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.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 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 dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 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 dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawalków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 150g 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 Fromage 70 g (GLUPSZ, MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 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 Fromage 70 g (GLUPSZ, MLE.) Roszponka 20g Pomidorki koktajlowe 80g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, salata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)		Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLUPSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Ziemniaki 200g Surówka Coleslaw 100g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Sos biały 80 ml (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Sos biały 80 ml (GLUPSZ.) Surówka Coleslaw 100g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki 150g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130g Surówka Coleslaw 100g (JAJ, MLE, GOR.) Brokuł gotowany* 100g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200g	Rosół z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki 150g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Sos biały 80 ml (GLUPSZ.) Brokuł gotowany* 100g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLUPSZ, SEL.) Ziemniaki 200g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200g (SEL.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 250 ml (GLUPSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 250g (GLUPSZ, MLE.) Surówka Coleslaw 200g (JAJ, MLE, GOR.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 200g
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Twarożek 50g (MLE.) Salata zielona 5g Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5g Jabłko 1 szt 1 szt Dżem 25g 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 5g Dżem 25g 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30g (GLUPSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek 50g (MLE.) Szynka Królewiecka- kielbasa wiewprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20g (GLUPSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (GLUPSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser zółty 50g (MLE.) Salata zielona 5g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Dżem 25g 1 szt
	PN	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLUPSZ, MLE, GLU ŻYT.)
	E: 2475.87 kcal; B: 105.00 g; T: 82.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 342.29 g; W tym cukry: 80.58 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 8.83 g;	E: 2393.32 kcal; B: 108.97 g; T: 79.02 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 323.70 g; W tym cukry: 76.85 g; Bł.: 25.55 g; Sól: 8.41 g;	E: 2442.85 kcal; B: 119.31 g; T: 87.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.50 g; W: 309.54 g; W tym cukry: 48.13 g; Bł.: 35.47 g; Sól: 7.77 g;	E: 2698.59 kcal; B: 103.81 g; T: 85.63 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 387.49 g; W tym cukry: 127.58 g; Bł.: 28.47 g; Sól: 8.26 g;	E: 2565.32 kcal; B: 109.31 g; T: 82.26 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 355.14 g; W tym cukry: 115.56 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 7.57 g;	E: 2611.68 kcal; B: 106.45 g; T: 97.85 g; Kw. tł. nasy.: 44.01 g; W: 338.21 g; W tym cukry: 72.53 g; Bł.: 30.08 g; Sól: 8.29 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;

<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,