

	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	
2023-11-20 poniedziałek	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>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 70g (<u>SOJ</u>) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100g (<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 60g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 70g (<u>SOJ</u>) Mix салат z pomidorem z olejem 100g 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 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 70g (<u>SOJ</u>) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100g (<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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50g (<u>SOJ</u>) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100g (<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 30g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 50g (<u>SOJ</u>) Mix салат z pomidorem z olejem 100g 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 60g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 70g (<u>SOJ</u>) Mix салат z pomidorem z olejem 100g 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 30g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15g (<u>MLE</u>) Hummus 70g (<u>SEZ</u>) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100g (<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 350g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem z buraków z grzankami 350g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150g (<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 200g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos jarzynowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Krem z buraków z grzankami 250g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem z buraków z grzankami 250g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem z buraków z grzankami 350g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron z serem 300g (<u>GLU PSZ, MLE, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Krem z buraków z grzankami 250g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Naleśniki z serem 300g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Polewka truskawkowa 150g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Surówka z cykorii i jabłka () 150g (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Galaretkę z ryby* (miruna) 140g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Cytryna 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g Cytryna 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140g (<u>RYB, SEL</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g Cytryna 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Galaretkę z ryby* (miruna) 140g (<u>RYB, SEL</u>) Pomidor 80g Salata zielona 20g Cytryna 20g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</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 Galaretkę z ryby* (miruna) 140g (<u>RYB, SEL</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Filet z kurczaka gotowany 40g Salata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 50g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20g Pomidor 80g	
	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 dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-21 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 osłonce 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 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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce 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 osłonce 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.) Jajko gotowane kl M 2 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.)
		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 orzechów 100 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) 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 mandarynki 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 orzechów 100 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) 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 orzechów 100 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) 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 mandarynki 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 mandarynki 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 orzechów 100 g (JAJ, MLE, ORZ, SEL, GOR.) 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 wiewprzowych 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 wiewprzowych 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 wiewprzowych 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 wiewprzowych 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 wiewprzowych 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.)	Mandarynki 2 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Mandarynki 2 szt	
		E: 2466.06 kcal; B: 92.64 g; T: 87.16 g; Kw. tł. nasy.: 24.44 g; W: 342.10 g; W tym cukry: 57.63 g; Bł.: 32.94 g; Sól: 9.67 g;	E: 2028.53 kcal; B: 94.85 g; T: 54.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.72 g; W: 300.59 g; W tym cukry: 62.50 g; Bł.: 23.64 g; Sól: 9.79 g;	E: 2257.84 kcal; B: 112.70 g; T: 71.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 310.03 g; W tym cukry: 46.72 g; Bł.: 37.46 g; Sól: 9.89 g;	E: 2522.36 kcal; B: 92.55 g; T: 87.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.95 g; W: 356.23 g; W tym cukry: 97.10 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 9.63 g;	E: 2090.24 kcal; B: 95.57 g; T: 56.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 310.00 g; W tym cukry: 101.21 g; Bł.: 24.16 g; Sól: 9.02 g;	E: 2228.48 kcal; B: 106.42 g; T: 54.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.99 g; W: 341.08 g; W tym cukry: 72.74 g; Bł.: 28.66 g; Sól: 9.72 g;	E: 2492.49 kcal; B: 87.64 g; T: 91.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.76 g; W: 342.06 g; W tym cukry: 100.58 g; Bł.: 28.39 g; Sól: 6.82 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-11-22 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 Sopotcka 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 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>) 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 Sopotcka 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 Sopotcka 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 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 Sopotcka 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 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>) Poledwica Sopotcka 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 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>) 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 Salata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 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>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z marchwi 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana* 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>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana* 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>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana* 250 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 Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Ziemniaczana* 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 indykem 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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 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 indykem 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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salatka jarzynowa* dieta 100 g (<u>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 indykem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 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>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</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 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, twarózek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarózek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarózek 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, twarózek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2688.12 kcal; B: 117.89 g; T: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 360.24 g; W tym cukry: 68.23 g; Bł.: 35.31 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: 2484.60 kcal; B: 125.35 g; T: 81.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.63 g; W: 332.39 g; W tym cukry: 62.43 g; Bł.: 41.77 g; Sól: 10.25 g;	E: 2557.22 kcal; B: 102.10 g; T: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 388.18 g; W tym cukry: 88.16 g; Bł.: 26.03 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: 2705.06 kcal; B: 78.98 g; T: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 438.58 g; W tym cukry: 126.13 g; Bł.: 29.06 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	
2023-11-23 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.) 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 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g 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 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g 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* 300 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g	Szpinakowa z ziemniakami* 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolońese z łop wp-dieta* 300 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ziemniakami* 350 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (GLUPSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa z fasolki szparagowej z ziemniakami* 250 ml (GLUPSZ, MLE, SEL.) Makaron z warzywami* 300 g (GLUPSZ, MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g
	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 Pasztet 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: 2299.34 kcal; B: 80.63 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 25.60 g; W: 334.62 g; W tym cukry: 45.17 g; Bł.: 19.03 g; Sól: 7.88 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: 2608.36 kcal; B: 95.34 g; T: 81.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 371.87 g; W tym cukry: 81.13 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 7.91 g;	E: 2535.53 kcal; B: 82.09 g; T: 75.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.46 g; W: 387.44 g; W tym cukry: 102.87 g; Bł.: 19.46 g; Sól: 7.17 g;	E: 2497.31 kcal; B: 91.17 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 36.70 g; W: 346.69 g; W tym cukry: 44.85 g; Bł.: 22.45 g; Sól: 6.36 g;	E: 2291.94 kcal; B: 62.59 g; T: 69.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 359.02 g; W tym cukry: 81.18 g; Bł.: 22.00 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	
2023-11-24 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, twaróg 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 Pomidoroki 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 Pomidoroki 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 Pomidoroki 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>) Pomidoroki 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		
2023-11-25 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 dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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 z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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 dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Twarożek z natką 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 dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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 dodatkami surowców wiewprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 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 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 70 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 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	Kalaflorowa 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	Kalaflorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 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	Kalaflorowa 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.)	Kalaflorowa 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	Kalaflorowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 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	Kalaflorowa 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 dodatkami wiewprzowiny 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 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkami wiewprzowiny 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 dodatkami wiewprzowiny 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 dodatkami wiewprzowiny 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 dodatkami wiewprzowiny 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 dodatkami wiewprzowiny 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: 2329.23 kcal; B: 90.14 g; T: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 18.15 g; W: 371.85 g; W tym cukry: 76.18 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 10.23 g;	E: 2195.68 kcal; B: 86.29 g; T: 55.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 349.12 g; W tym cukry: 79.07 g; Bł.: 28.39 g; Sól: 9.11 g;	E: 2378.98 kcal; B: 101.99 g; T: 80.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.64 g; W: 331.19 g; W tym cukry: 45.45 g; Bł.: 47.29 g; Sól: 9.29 g;	E: 2439.19 kcal; B: 92.76 g; T: 63.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 385.64 g; W tym cukry: 106.78 g; Bł.: 27.53 g; Sól: 10.02 g;	E: 2288.85 kcal; B: 90.53 g; T: 59.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 357.63 g; W tym cukry: 109.85 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 8.66 g;	E: 2342.09 kcal; B: 103.13 g; T: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 358.84 g; W tym cukry: 69.44 g; Bł.: 29.40 g; Sól: 8.79 g;	E: 2293.62 kcal; B: 88.90 g; T: 59.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 354.08 g; W tym cukry: 106.01 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 6.86 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	
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser zółty 35 g (MLE.) Mix salat 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) Mix salat 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser zółty 35 g (MLE.) Mix salat 20 g Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser zółty 35 g (MLE.) Mix salat 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Mix salat 20 g Banan 1szt. 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Twaróg półtłusty 35 g (MLE.) 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.) Mix salat 20 g Banan 1szt. 1 szt Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser zółty 70 g (MLE.) Mix salat 20 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Kanapka z jajkiem i salata (bulka 45g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Schab z morelą suszona 100 g (SOJ.) Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym z owocami 200 g	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym z owocami 200 g	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 200 g (JAJ.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kluski śląskie* 150 g (JAJ.) Kotlety sojowe 100 g (SOJ.) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku brzoskwinowym z owocami 200 g	
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Miód (25g) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ.)	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany przrenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ.)	Mandarynki 2 szt	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany przrenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Mandarynki 2 szt	
		E: 2750.70 kcal; B: 104.85 g; T: 81.21 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 415.78 g; W tym cukry: 99.15 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 9.53 g;	E: 2482.62 kcal; B: 99.36 g; T: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 27.18 g; W: 383.56 g; W tym cukry: 95.30 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 8.15 g;	E: 2281.15 kcal; B: 117.24 g; T: 77.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 294.24 g; W tym cukry: 38.94 g; Bł.: 38.14 g; Sól: 9.23 g;	E: 2729.02 kcal; B: 105.37 g; T: 72.03 g; Kw. tł. nasy.: 32.88 g; W: 428.87 g; W tym cukry: 162.06 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 8.44 g;	E: 2486.98 kcal; B: 96.32 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 26.70 g; W: 398.59 g; W tym cukry: 161.48 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 6.73 g;	E: 2748.21 kcal; B: 103.75 g; T: 82.35 g; Kw. tł. nasy.: 36.11 g; W: 397.47 g; W tym cukry: 152.66 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 6.94 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia 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,