

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Vegetariańska	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler naciowy 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler naciowy 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ze szczypiorkiem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler naciowy 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler naciowy 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler naciowy 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Seler naciowy 80 g ( <u>SEL.</u> ) Sałata strzępiasta czerwona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml	
		Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Fasolka szparagowa zielona + 100 g Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR, GLU JĘCZ.</u> ) Karkówka pieczona + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos pieczeniowy + 100 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Burger z buraka z serem mozzarella + 160 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos pietruszkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z selera z paluszkami grissimi + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u> ) Szynka pieczona porcja + 80 g Sos własny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty włoskiej (dieta) + 100 g Dynia pieczona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami vegetariański + 300 g ( <u>SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> ) Pasta ser z buraka z serem mozzarella + 240 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GOR.</u> ) Sos grzybowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g ( <u>OZI.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g ( <u>OZI.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z groszku zielonego + 60 g ( <u>OZI.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta kanapkowa jajeczno-brokulowa + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Marchewka mini gotowana + 100 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g ( <u>OZI.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g ( <u>OZI.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pasta z groszku zielonego + 60 g ( <u>OZI.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
PN	Mini serniczki z musem malinowym b/c + 75 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )							
	E: 2016.70 kcal; B: 100.05 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 193.78 g; W tym cukry: 29.67 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 11.05 g;	E: 2406.82 kcal; B: 100.44 g; T: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.90 g; W: 239.95 g; W tym cukry: 49.40 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 9.05 g;	E: 2116.00 kcal; B: 100.04 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 218.61 g; W tym cukry: 54.58 g; Bł.: 28.63 g; Sól: 11.05 g;	E: 2571.45 kcal; B: 99.73 g; T: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; W: 267.78 g; W tym cukry: 78.14 g; Bł.: 32.93 g; Sól: 9.86 g;	E: 2016.04 kcal; B: 86.87 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 229.37 g; W tym cukry: 58.47 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 13.28 g;	E: 2075.81 kcal; B: 90.61 g; T: 81.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 256.44 g; W tym cukry: 61.00 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 12.07 g;	E: 2515.86 kcal; B: 106.02 g; T: 132.03 g; Kw. tł. nasy.: 37.81 g; W: 233.41 g; W tym cukry: 58.97 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 13.43 g;	

	NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) + 60 g ( <u>RYB.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z fasoli z suszonymi pomidorami i słonecznikiem + 60 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Tuńczyk z cebulką + 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml		
		Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet Schabowy panierowany + 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z kukurydzą + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany w sosie miodowym z sezamem + 100 g ( <u>MLE, SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy + 200 g Kluski śląskie C&C 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Roladka wieprzowa z warzywami, pieczona + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Sos własny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Brokuł gotowany + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 300 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wołowy dieta + 200 g Kluski śląskie C&C 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z selera i jabłka + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy z kuskusem + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kluski śląskie C&C 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą + 400 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz z boczników, dyni i soczewicy z kuskusem + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Kluski śląskie C&C 200 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z czarnej rzepy z czarnuszką + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
			Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z rzodkiewką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Twarożek z rzodkiewką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Twarożek z rzodkiewką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z natką pietruszki + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z rzodkiewką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z rzodkiewką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Paszтет warzywny (marchew i cukinia) + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Twarożek z rzodkiewką + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Salata strzępiasta czerwona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
				PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Pieczywo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )				
E: 1920.09 kcal; B: 83.52 g; T: 71.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.10 g; W: 247.80 g; W tym cukry: 36.01 g; Bł.: 36.88 g; Sól: 11.53 g;	E: 1849.97 kcal; B: 78.19 g; T: 64.25 g; Kw. tł. nasy.: 14.93 g; W: 247.37 g; W tym cukry: 44.56 g; Bł.: 37.78 g; Sól: 13.29 g;				E: 1986.45 kcal; B: 85.81 g; T: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 15.04 g; W: 272.92 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 30.87 g; Sól: 10.86 g;	E: 1944.87 kcal; B: 79.98 g; T: 62.59 g; Kw. tł. nasy.: 14.49 g; W: 275.88 g; W tym cukry: 78.02 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 12.53 g;	E: 2002.12 kcal; B: 80.73 g; T: 71.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.45 g; W: 269.30 g; W tym cukry: 73.16 g; Bł.: 26.49 g; Sól: 9.96 g;	E: 1987.79 kcal; B: 74.07 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 15.46 g; W: 285.12 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 26.59 g; Sól: 12.87 g;	E: 2192.86 kcal; B: 67.63 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 311.11 g; W tym cukry: 82.50 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 12.76 g;	E: 2192.86 kcal; B: 67.63 g; T: 79.66 g; Kw. tł. nasy.: 15.14 g; W: 311.11 g; W tym cukry: 82.50 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 12.76 g;

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-01-31 środa	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Frittata ze szpinakiem i wędliną (dieta) + 100 g ( <u>JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sos jogurtowy naturalny + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Mix sałat z olejem i kielkami brokuła C&C 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Zupa cebulowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pulpety z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w słodkiej papryce + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa cebulowa + 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Pulpety z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza pęczak gotowana na sypko C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia z papryką gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Sos brokułowy- dieta + 100 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Surówka z marchwi i selera + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką + 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Pulpety z dorsza + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos cytrynowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szpinak baby z dressingiem + 100 g Fasolka szparagowa żółta + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa cebulowa + 400 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Warzywa stir fry z tofu + 150 g ( <u>SOJ.</u> ) Ryż gotowany na sypko + 200 g Szpinak baby z dressingiem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Ogórek świeży 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bowl z ciecierzycy + 150 g ( <u>GLU PSZ, SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		
	PN	Pudding chia z musem z kiwi i orzechami b/c + 200 g ( <u>OZI, ORZ.</u> )		Pudding chia z musem z kiwi + 200 g				
	E: 1960.63 kcal; B: 94.67 g; T: 90.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 197.28 g; W tym cukry: 42.83 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 11.27 g;	E: 2339.03 kcal; B: 95.40 g; T: 108.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 239.62 g; W tym cukry: 44.46 g; Bł.: 37.53 g; Sól: 10.53 g;	E: 1975.38 kcal; B: 89.79 g; T: 74.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 249.14 g; W tym cukry: 72.24 g; Bł.: 21.80 g; Sól: 11.91 g;	E: 2299.80 kcal; B: 89.47 g; T: 92.56 g; Kw. tł. nasy.: 35.87 g; W: 276.88 g; W tym cukry: 74.07 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 10.52 g;	E: 1892.63 kcal; B: 87.57 g; T: 68.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 241.65 g; W tym cukry: 69.93 g; Bł.: 20.67 g; Sól: 13.22 g;	E: 2035.23 kcal; B: 85.73 g; T: 87.07 g; Kw. tł. nasy.: 32.65 g; W: 236.10 g; W tym cukry: 66.23 g; Bł.: 21.89 g; Sól: 11.86 g;	E: 2273.54 kcal; B: 88.08 g; T: 94.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.24 g; W: 272.12 g; W tym cukry: 69.57 g; Bł.: 27.27 g; Sól: 11.52 g;	

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska			
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Pasta jajeczna z awokado (dieta) + 60 g ( <u>JAJ.</u> ) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa szynkowa dębowa wpięprzowa średnio rozdrobniona wędzona,parzona,z dodatkiem wody w osłonce niejadalnej 50 g Hummus + 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Mix warzyw (seler naciowy, pomidorki koktailowe, marchew) + 100 g ( <u>SEL.</u> ) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z wieprzowiną + 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty C&C 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z rzepy, ogórka kiszzonego i rukoli + 100 g Salatka z buraka i jabłka + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Kotlet De Volaille z masłem + 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki łódzki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalańior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Kotlet De Volaille z masłem + 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Ziemniaki łódzki + 200 g Surówka z pora z koperkiem + 100 g Kalańior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony w ziołach + 80 g Ziemniaki łódzki + 200 g Salata zielona z jogurtem + 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kalańior gotowny + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Zupa szpinakowa z jajkiem + 300 g ( <u>JAJ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron a'la boloński z zieloną soczewicą + 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z gruszką, żurawiną i rukolą + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Marchewka mini z groszkiem i sezamem + 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Obiad	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak o smaku naturalnym + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem orientalnym + 135 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem orientalnym + 135 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Buleczka drożdżowa z kurczakiem o smaku naturalnym (dieta) + 135 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Wegetariańskie stripsy a'la kurczak o smaku naturalnym + 80 g ( <u>SOJ.</u> ) Ser topiony 25g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dip jogurtowy o smaku czosnkowym + 10 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka wiosenna + 100 g ( <u>SOJ.</u> ) Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )					
	Kolacja	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt									
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )										
	E: 2359.68 kcal; B: 108.36 g; T: 96.70 g; Kw. tł. nasy.: 21.29 g; W: 266.37 g; W tym cukry: 41.25 g; Bł.: 41.84 g; Sól: 13.85 g;	E: 2090.34 kcal; B: 99.77 g; T: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 19.95 g; W: 238.62 g; W tym cukry: 29.24 g; Bł.: 40.60 g; Sól: 13.66 g;	E: 2718.79 kcal; B: 112.92 g; T: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 357.43 g; W tym cukry: 77.29 g; Bł.: 41.14 g; Sól: 10.65 g;	E: 2293.52 kcal; B: 98.33 g; T: 87.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.46 g; W: 290.05 g; W tym cukry: 67.90 g; Bł.: 39.54 g; Sól: 12.56 g;	E: 2348.44 kcal; B: 100.56 g; T: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 328.39 g; W tym cukry: 74.50 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 12.03 g;	E: 1973.21 kcal; B: 98.11 g; T: 60.31 g; Kw. tł. nasy.: 16.79 g; W: 269.42 g; W tym cukry: 63.02 g; Bł.: 24.72 g; Sól: 11.72 g;	E: 2418.98 kcal; B: 102.14 g; T: 82.83 g; Kw. tł. nasy.: 15.59 g; W: 327.33 g; W tym cukry: 76.24 g; Bł.: 48.56 g; Sól: 9.94 g;				

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.weglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Salatka szwedzka + 100 g ( <u>GOR.</u> ) Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml			Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1Por Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml			Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Krem o smaku orzechowym 50 g ( <u>MLE, ORZ, może zawierać: GLU PSZ, SOJ, ORZ.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 1/2 szt. 1Por Salata strzępiasta czerwona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml
	Obiad	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pieczarkowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ryż brązowy na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g ( <u>GOR.</u> ) Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos koperkowy + 100 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z selera i marchwi z olejem () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Zrazik wieprzowy pieczony + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos pomidorowy + 100 g Ryż gotowany na sypko + 200 g Mix sałat z sosem winegret b/c + 60 g Cukinia gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny + 300 ml ( <u>SOJ, SEL, GLU JEĆZ.</u> ) Morszczuk pieczony w posypce ziołowej + 80 g ( <u>RYB.</u> ) Sos chrzanowy + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Ziemniaki gotowane z koperkiem + 200 g Surówka z czerwonej kapusty + 100 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Fasolka szparagowa zielona + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem-dieta + 150 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )	Chleb razowy pszenno-żytni 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Salatka jarzynowa z jajkiem + 225 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> )			
	PN	Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami C&C 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )			Muffin marchewkowy o niskim IG + 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Muffin czekoladowy o niskim IG z borówkami C&C 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		E: 1703.69 kcal; B: 86.01 g; T: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 195.78 g; W tym cukry: 33.27 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 11.59 g;	E: 1814.70 kcal; B: 82.52 g; T: 91.50 g; Kw. tł. nasy.: 31.36 g; W: 170.36 g; W tym cukry: 29.07 g; Bł.: 25.59 g; Sól: 11.67 g;	E: 1827.83 kcal; B: 87.39 g; T: 47.95 g; Kw. tł. nasy.: 14.15 g; W: 267.48 g; W tym cukry: 66.17 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 10.71 g;	E: 1938.84 kcal; B: 83.90 g; T: 71.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 242.06 g; W tym cukry: 61.97 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 10.80 g;	E: 1832.75 kcal; B: 82.67 g; T: 47.46 g; Kw. tł. nasy.: 14.42 g; W: 277.20 g; W tym cukry: 66.86 g; Bł.: 30.45 g; Sól: 13.49 g;	E: 1862.08 kcal; B: 79.21 g; T: 57.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.64 g; W: 260.52 g; W tym cukry: 63.40 g; Bł.: 22.24 g; Sól: 11.19 g;	E: 2266.93 kcal; B: 87.94 g; T: 81.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 302.36 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 10.47 g;

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka dębowa łopatką wieprzowa wędzona parzona z dodatkiem wody i białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewająca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml		Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wędlina roślinna produkt na bazie białka grochowego 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, SOJ, GOR, SEZ.</u> ) Pasta twarogowa z pieczoną papryką + 60 g ( <u>MLE, GOR, S02.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Rozszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c. 250 ml
	Obiad	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym C&C 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos cygański + 100 g Kasza gryczana ciemna + 200 g Surówka z białej kapusty z koperkiem b/c+ 100 g Brukselka gotowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym C&C 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Klopsik drobiowy + 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy + 100 g Kasza jęczmienna + 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dyńa parowana + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron penne w sosie szpinakowym z serem białym C&C 300 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem- dieta + 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z kalafiora z płatkami kukurydzianymi + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty w sosie serowo-szpinakowym C&C 350 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka z selera naciowego i jabłka + 100 g ( <u>MLE, ORZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Naleśniki szpinakowe z serem kanapkowym C&C 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Sos koperkowy + 50 g ( <u>MLE, GOR.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )		Buleczka pszenna 30g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 140 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy + 50 g ( <u>MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат z rzodkiewką i ziarnami słonecznika + 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	PN	Pomarańcza 250g 1 szt						
	E: 2207.35 kcal; B: 99.15 g; T: 89.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 271.06 g; W tym cukry: 54.91 g; Bł.: 45.41 g; Sól: 15.00 g;	E: 2291.14 kcal; B: 93.12 g; T: 96.19 g; Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 277.32 g; W tym cukry: 52.00 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 11.20 g;	E: 2299.20 kcal; B: 98.72 g; T: 95.84 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; W: 277.44 g; W tym cukry: 79.37 g; Bł.: 40.13 g; Sól: 14.53 g;	E: 2382.99 kcal; B: 92.68 g; T: 102.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 283.70 g; W tym cukry: 76.46 g; Bł.: 38.04 g; Sól: 10.73 g;	E: 2177.32 kcal; B: 88.73 g; T: 76.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; W: 293.99 g; W tym cukry: 81.93 g; Bł.: 29.22 g; Sól: 13.05 g;	E: 2208.06 kcal; B: 84.25 g; T: 79.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 296.75 g; W tym cukry: 78.89 g; Bł.: 26.00 g; Sól: 11.71 g;	E: 2210.13 kcal; B: 74.86 g; T: 92.52 g; Kw. tł. nasy.: 29.09 g; W: 278.19 g; W tym cukry: 81.45 g; Bł.: 41.39 g; Sól: 8.01 g;	

		NOWA SOP- I zestaw 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- II zest 6 Z ogr.łatwo.przys.węglowodanów	NOWA SOP- I zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- II zestaw 1 Podstawowa	NOWA SOP- I zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- II zestaw 2 Łatwo strawna	NOWA SOP- I zestaw WE Wegetariańska						
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Paprykarz z lososia (dieta) + 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 80 g Rukola 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 10g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pasta z makreli wędzonej + 60 g ( <u>JAJ, RYB, GOR.</u> ) Ogórek konserwowy 100 g ( <u>GOR.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Wolowina Sous Vide + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sosumberland + 100 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Wolowina Sous Vide + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Wolowina Sous Vide + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Wolowina Sous Vide + 80 g ( <u>GOR.</u> ) Sos szpinakowy + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 200 g Salata zielona z jogurtem + 100 g ( <u>MLE.</u> ) Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Zapieknka ziemniaczana z wp. i warzywami- dieta + 350 g ( <u>MLE, GOR, SO2.</u> ) Salata lodowa z pomidorami i olejem + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z zielonych warzyw z ziarnem słonecznika + 300 g ( <u>SOJ, SEL.</u> ) Kotlet z batatów i białej fasoli + 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, SEZ, GLU OW.</u> ) Ziemniaki łódzkie pieczone w ziołach + 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z ogórkiem kiszonym i chilli + 100 g Buraczki tarte na ciepło + 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		
	Obiad	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta warzywna z cukini i marchewki + 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 70 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek wiejski ziemisty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Chalka 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	E: 1912.07 kcal; B: 88.40 g; T: 74.91 g; Kw. tł. nasy.: 18.31 g; W: 239.89 g; W tym cukry: 42.44 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 24.77 g;	E: 1811.99 kcal; B: 90.89 g; T: 84.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.73 g; W: 187.63 g; W tym cukry: 38.96 g; Bł.: 29.48 g; Sól: 12.08 g;	E: 2244.58 kcal; B: 92.22 g; T: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 298.11 g; W tym cukry: 72.45 g; Bł.: 31.37 g; Sól: 24.99 g;	E: 2047.69 kcal; B: 95.57 g; T: 85.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 239.81 g; W tym cukry: 64.25 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 12.05 g;	E: 2180.16 kcal; B: 86.20 g; T: 89.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.61 g; W: 269.77 g; W tym cukry: 64.52 g; Bł.: 23.51 g; Sól: 23.93 g;	E: 2090.42 kcal; B: 87.91 g; T: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 235.62 g; W tym cukry: 58.28 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 11.34 g;	E: 2289.89 kcal; B: 67.24 g; T: 104.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 287.25 g; W tym cukry: 68.15 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 22.12 g;
	Kolacja	Napój owsiany bez cukru 0,33l 1 szt ( <u>GLU OW, może zawierać: SOJ, ORZ.</u> ) Migdały 10g ( <u>ORZ.</u> )												
	PN													

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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