

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-25 poniedziałek	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.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor kocktajlowe 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor kocktajlowe 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Poledwica Sopotka wiewprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor kocktajlowe 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszetet sojowy z pomidorami 50 g (SOJ, GOR.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor kocktajlowe 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata(chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g,salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab z morela suszona 100 g (S02.) Sos własny (l) 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU,PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasteczka maślane bez cukru 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab z morela suszona 100 g (S02.) Sos własny (l) 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU,PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny (l) 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) kotletry ziemniaczane 300 g (GLU,PSZ, JAJ.) Dip jogurtowo-koperkowy 100 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Makowiec 50 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Kiwi 1 szt 1 szt
	PD			Pomarańcza 250g 1 szt				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem* dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL.)	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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem* dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, SEL.) 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 Miód (25g) 2 szt Salatka jarzynowa z jajkiem* dieta 150 g (JAJ, MLE, SEL.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 topiony 25g 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.)
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
		E: 2550.68 kcal; B: 104.47 g; T: 75.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 379.38 g; W tym cukry: 66.87 g; Bł.: 31.04 g; Sól: 10.58 g;	E: 2312.58 kcal; B: 104.27 g; T: 61.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 344.15 g; W tym cukry: 59.16 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 9.97 g;	E: 2484.28 kcal; B: 117.67 g; T: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.37 g; W: 336.08 g; W tym cukry: 42.88 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 10.02 g;	E: 2586.66 kcal; B: 101.37 g; T: 75.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.82 g; W: 387.00 g; W tym cukry: 94.50 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 9.04 g;	E: 2331.76 kcal; B: 102.79 g; T: 61.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.41 g; W: 346.49 g; W tym cukry: 86.97 g; Bł.: 21.03 g; Sól: 8.19 g;	E: 2589.83 kcal; B: 92.62 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 426.52 g; W tym cukry: 78.80 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 8.72 g;	E: 2646.47 kcal; B: 71.14 g; T: 96.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 378.96 g; W tym cukry: 78.53 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 6.79 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-26 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Jogurt brzoskwinowy 100g 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 wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Jogurt brzoskwinowy 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 wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkami surowców wleprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Jogurt brzoskwinowy 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.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Jogurt brzoskwinowy 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZ, SOJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Ciasto piernik 50 g (GLU,PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZ, SOJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU,PSZ, JAJ.)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZ, SOJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GOR.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JEJCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZ, SOJ.) Sos myśliwski 80 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL, GOR.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.) Ciasto piernik 50 g (GLU,PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JEJCZ.) Bitka z szynki wieprzowej 100 g (GLU,PSZ, SOJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.) Babka cytrynowa 50 g (GLU,PSZ, JAJ.)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL, GOR.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Babka cytrynowa 50 g (GLU,PSZ, JAJ.)	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Pierogi ze szpinakiem* 250 g (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.) Ciasto piernik 50 g (GLU,PSZ, MLE, S02, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Cytryna 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt.	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 20 g (MLE.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		E: 3233.66 kcal; B: 118.70 g; T: 129.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.13 g; W: 421.41 g; W tym cukry: 94.84 g; Bł.: 46.71 g; Sól: 9.83 g;	E: 3078.38 kcal; B: 108.27 g; T: 121.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 385.71 g; W tym cukry: 91.88 g; Bł.: 40.63 g; Sól: 8.81 g;	E: 3055.31 kcal; B: 128.93 g; T: 125.36 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 381.30 g; W tym cukry: 84.90 g; Bł.: 55.54 g; Sól: 8.63 g;	E: 3289.35 kcal; B: 120.45 g; T: 132.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.66 g; W: 423.54 g; W tym cukry: 137.81 g; Bł.: 44.52 g; Sól: 8.94 g;	E: 3117.27 kcal; B: 111.63 g; T: 125.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.44 g; W: 382.57 g; W tym cukry: 135.03 g; Bł.: 39.88 g; Sól: 7.68 g;	E: 3280.03 kcal; B: 105.31 g; T: 128.24 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 426.23 g; W tym cukry: 97.28 g; Bł.: 44.77 g; Sól: 8.73 g;	E: 3326.83 kcal; B: 104.34 g; T: 135.71 g; Kw. tł. nasy.: 38.04 g; W: 429.17 g; W tym cukry: 133.81 g; Bł.: 41.93 g; Sól: 6.49 g;

		SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
2023-12-27 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salata 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g 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>) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g 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 Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	II ŚN			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)
	Obiad	Krem z dyni z grzankami* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z grzankami pełnoziarnistymi* 350 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GLU ŻYT.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Gulasz z udzka kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Krem z dyni z grzankami* 250 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Makaron z serem 300 g (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Mus z jabłek prażonych 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	PD			Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. 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 Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Salata zielona 5 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Salata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salata zielona 5 g Pulpet rybny (Miruna) 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ. RYB. SEL.</u>) Salata zielona 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>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ.</u>)	Mandarynka 2 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. SOJ. GLU ŻYT.</u>)	Mandarynka 2 szt
	E: 2385.08 kcal; B: 105.08 g; T: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 381.76 g; W tym cukry: 95.08 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 8.59 g;	E: 2413.45 kcal; B: 100.21 g; T: 53.96 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 391.27 g; W tym cukry: 94.87 g; Bł.: 21.58 g; Sól: 9.02 g;	E: 2513.26 kcal; B: 129.62 g; T: 77.38 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; W: 338.66 g; W tym cukry: 53.99 g; Bł.: 43.84 g; Sól: 9.92 g;	E: 2361.13 kcal; B: 104.34 g; T: 50.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 382.01 g; W tym cukry: 134.79 g; Bł.: 22.52 g; Sól: 7.11 g;	E: 2378.14 kcal; B: 102.35 g; T: 51.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 386.30 g; W tym cukry: 136.78 g; Bł.: 21.13 g; Sól: 7.18 g;	E: 2456.35 kcal; B: 106.31 g; T: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 384.40 g; W tym cukry: 95.41 g; Bł.: 22.51 g; Sól: 7.04 g;	E: 2196.92 kcal; B: 92.99 g; T: 47.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 358.82 g; W tym cukry: 128.40 g; Bł.: 20.81 g; Sól: 5.17 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Pomidor b/škórki 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soi,pomidorow suszonych i natki pietruszki 70 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ,MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ,MLE.)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym (bulka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU,PSZ,MLE.)
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,GLU ŻYT.) Fasolka po bretońsku 300 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Ziemniaki 200 g Surówka z selera i orzechów 200 g (JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobnio tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Surówka z selera i orzechów 200 g (JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL,GLU ŻYT.) Ziemniaki 150 g Fasolka po bretońsku 250 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Surówka z selera i orzechów 200 g (JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobnio tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobnio tarta - dieta 100 g (ORZ,SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ,SOJ,MLE,SEL,GOR.) Gołąbki jarskie bez zawijania 200 g (JAJ,SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów 100 g (JAJ,MLE,ORZ,SEL,GOR.) Banan 1szt. 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salatka z ryżu*- meksykańska 150 g (JAJ,SEL,GOR.) Salata zielona 5 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Galaretką drobiowa z ud* 120 g (SEL.) Salata zielona 5 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salatka z ryżu brązowego*- meksykańska 150 g (JAJ,SEL,GOR.) Salata zielona 5 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Salatka z ryżu*- meksykańska 150 g (JAJ,MLE,SEL,GOR.) Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Pomidor b/škórki 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE,SEL.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 1 szt (MLE.) Salatka jarzynowa* dieta 150 g (MLE,SEL.) Salata zielona 5 g
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ,MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ,MLE,GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ,MLE.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (GLU,PSZ,MLE,GLU ŻYT.)
	E: 2756.38 kcal; B: 88.55 g; T: 95.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 407.61 g; W tym cukry: 53.21 g; Bł.: 50.60 g; Sól: 11.76 g;	E: 2572.65 kcal; B: 115.29 g; T: 89.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 340.85 g; W tym cukry: 59.37 g; Bł.: 30.63 g; Sól: 10.03 g;	E: 2656.67 kcal; B: 105.75 g; T: 97.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.77 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 26.69 g; Bł.: 47.54 g; Sól: 9.81 g;	E: 2757.73 kcal; B: 80.72 g; T: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 431.17 g; W tym cukry: 118.49 g; Bł.: 46.67 g; Sól: 10.82 g;	E: 2610.85 kcal; B: 105.32 g; T: 77.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 387.63 g; W tym cukry: 127.29 g; Bł.: 31.09 g; Sól: 9.10 g;	E: 2607.84 kcal; B: 106.52 g; T: 81.49 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 379.15 g; W tym cukry: 60.58 g; Bł.: 36.01 g; Sól: 9.88 g;	E: 2190.17 kcal; B: 52.90 g; T: 58.43 g; Kw. tł. nasy.: 15.26 g; W: 369.05 g; W tym cukry: 130.63 g; Bł.: 35.58 g; Sól: 7.06 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 dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2023-12-29 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonie niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 80 g Sałata 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 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% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata 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 Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb mieszany 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z brzoskwiń 50 g	Gryskowa * 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy * 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Kotlet z ryby (Dorsz) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Mus z brzoskwiń 50 g
		PD		Sok pomidorowy 200 ml				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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>)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ</u>)	Banan 1szt. 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT</u>)	Banan 1szt. 1 szt
		E: 2221.07 kcal; B: 92.27 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 330.55 g; W tym cukry: 70.74 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 7.59 g;	E: 2124.31 kcal; B: 91.39 g; T: 55.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 320.77 g; W tym cukry: 73.95 g; Bł.: 21.25 g; Sól: 7.76 g;	E: 2187.52 kcal; B: 112.03 g; T: 69.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 296.39 g; W tym cukry: 41.57 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 9.20 g;	E: 2416.98 kcal; B: 91.00 g; T: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 378.32 g; W tym cukry: 139.31 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 6.48 g;	E: 2183.24 kcal; B: 90.48 g; T: 50.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; W: 348.92 g; W tym cukry: 132.92 g; Bł.: 21.37 g; Sól: 6.06 g;	E: 2213.54 kcal; B: 92.37 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 22.79 g; W: 337.16 g; W tym cukry: 81.64 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 8.12 g;	E: 2337.38 kcal; B: 89.44 g; T: 64.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.83 g; W: 360.55 g; W tym cukry: 139.34 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 5.96 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetrianska	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawalków mięsa wieprzowego, parzony 70 g (SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Rukola 10 g Pomidor 90 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawalków mięsa w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Hummus z ciecierzycy 70 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
		ISN		Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, maslo 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszena 45g, maslo 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem (bułka pszena 45g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa 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 marchwi b/c 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz warzywny z ciecierzą * 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt					
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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 Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Paszтет z fasoli* 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g	
	PN	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszaný pszenno - zytni 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.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszaný pszenno - zytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2318.83 kcal; B: 88.73 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 19.80 g; W: 370.23 g; W tym cukry: 55.62 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 10.12 g;	E: 2118.73 kcal; B: 83.46 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 330.47 g; W tym cukry: 59.02 g; Bł.: 24.26 g; Sól: 8.57 g;	E: 2291.45 kcal; B: 97.43 g; T: 68.36 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 341.31 g; W tym cukry: 43.84 g; Bł.: 47.71 g; Sól: 10.10 g;	E: 2228.75 kcal; B: 84.89 g; T: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 374.24 g; W tym cukry: 101.96 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.53 g;	E: 2115.13 kcal; B: 79.57 g; T: 51.49 g; Kw. tł. nasy.: 17.64 g; W: 344.03 g; W tym cukry: 105.09 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 7.79 g;	E: 2212.97 kcal; B: 101.76 g; T: 50.87 g; Kw. tł. nasy.: 17.65 g; W: 348.50 g; W tym cukry: 59.59 g; Bł.: 25.07 g; Sól: 7.59 g;	E: 2168.01 kcal; B: 66.38 g; T: 51.34 g; Kw. tł. nasy.: 17.78 g; W: 369.62 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 6.61 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 35 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Mix salat 20 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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Serek homo. naturalny 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 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.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Pomidor 80 g Mix salat 20 g 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% 10 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 35 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (SOJ.) Mix salat 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser żółty 20 g Mix salat 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, salata 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)		Kanapka z dżemem truskawkowym (bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
Obiad	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (GLU,PSZ.) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 150 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Sos biały 80 ml (GLU,PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g	Rosół z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Bulion warzywny z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Pierogi ukraińskie * 300 g (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku truskawkowym z owocami 150 g
	PD		Sok pomidorowy 200 ml				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekami z/c 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekami z/c 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekami 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekami 250 ml (MLE.) 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Miód (25g) 1 szt Kakao z mlekami 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Miód (25g) 2 szt Kawa zbożowa z mlekami z/c 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 Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w oslonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g	Kakao z mlekami 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Mandarynka 2 szt	Mandarynka 2 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)
	E: 2541.83 kcal; B: 108.35 g; T: 86.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 345.94 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 10.20 g;	E: 2378.94 kcal; B: 98.72 g; T: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.93 g; W: 331.29 g; W tym cukry: 65.77 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 8.81 g;	E: 2451.97 kcal; B: 116.95 g; T: 95.43 g; Kw. tł. nasy.: 40.34 g; W: 298.97 g; W tym cukry: 43.98 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 10.72 g;	E: 2688.35 kcal; B: 107.44 g; T: 84.77 g; Kw. tł. nasy.: 35.49 g; W: 387.45 g; W tym cukry: 100.17 g; Bł.: 29.03 g; Sól: 8.91 g;	E: 2423.54 kcal; B: 98.10 g; T: 76.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 347.79 g; W tym cukry: 93.90 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 6.93 g;	E: 2531.47 kcal; B: 99.46 g; T: 76.52 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 375.35 g; W tym cukry: 69.86 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.53 g;	E: 2602.25 kcal; B: 73.57 g; T: 86.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.96 g; W: 395.30 g; W tym cukry: 112.46 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 4.99 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	
2024-01-01 poniedzialek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 60 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Papryka świeża 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 15 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Twarozek 50 g (MLE.) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkami wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Twarozek 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, maslo 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb mieszaný 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i pomidorem (bulka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarozkiem WOJ (bulka pszenna 45g, maslo 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU PSZ, MLE.) Buraczki gotowane 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 250 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos mlekyskański z czerwoną fasolą 80 g (GLU PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jablkiem z/c 200 ml
		PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml (MLE.)				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Roszponka 10 g Pomidor 90 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 tluszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 70 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL.) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g (RYB, MLE.) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g
		PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z jajkiem (chleb mieszaný pszenno-zytni 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.)	Sok pomarańczowy 0,2L-karton 1 szt		Kanapka z jajkiem (chleb mieszaný pszenno-zytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)
		E: 2247.66 kcal; B: 109.57 g; T: 50.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 349.18 g; W tym cukry: 55.34 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 10.84 g;	E: 2154.28 kcal; B: 98.84 g; T: 51.24 g; Kw. tł. nasy.: 16.26 g; W: 331.90 g; W tym cukry: 72.29 g; Bł.: 26.12 g; Sól: 8.58 g;	E: 2273.92 kcal; B: 120.51 g; T: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 300.62 g; W tym cukry: 35.36 g; Bł.: 44.90 g; Sól: 10.41 g;	E: 2303.28 kcal; B: 104.24 g; T: 47.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 373.67 g; W tym cukry: 115.01 g; Bł.: 26.38 g; Sól: 10.41 g;	E: 2149.45 kcal; B: 92.86 g; T: 43.11 g; Kw. tł. nasy.: 13.68 g; W: 354.35 g; W tym cukry: 132.48 g; Bł.: 23.49 g; Sól: 7.62 g;	E: 2324.03 kcal; B: 108.17 g; T: 55.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.39 g; W: 357.31 g; W tym cukry: 72.72 g; Bł.: 28.22 g; Sól: 8.13 g;	E: 2345.92 kcal; B: 70.76 g; T: 54.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 399.22 g; W tym cukry: 119.01 g; Bł.: 22.26 g; Sól: 6.82 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	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g 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% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Dżem 25 g 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 g 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% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Ser topiony 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
		II ŚN		Kanapka z szynką drob.(chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	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 szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	
	Chłód	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami- dieta 350 ml (GLU,PSZ, MLE.) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwonowej z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Krem pomidorowy z grzankami- dieta 250 ml (GLU,PSZ, MLE.) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)	Krem pomidorowy z grzankami- dieta 350 ml (GLU,PSZ, MLE.) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, SEL.) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g (MLE.) Sos jogurtowy naturalny 120 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (MLE.)
	PD		Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (JAJ, MLE, GOR.)					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix салат z pomidorem z olejem 100 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix салат z pomidorem z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mix салат z pomidorem z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 70 g (MLE.) Mix салат z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)
	PN	Kanapka z szynką drob.(chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drob.(chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drob.(chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką drob.(chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	
		E: 2573.51 kcal; B: 85.60 g; T: 82.07 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 388.20 g; W tym cukry: 76.10 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 9.85 g;	E: 2368.75 kcal; B: 66.73 g; T: 82.11 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 348.61 g; W tym cukry: 71.10 g; Bł.: 17.80 g; Sól: 8.93 g;	E: 2640.62 kcal; B: 115.80 g; T: 101.69 g; Kw. tł. nasy.: 29.64 g; W: 333.36 g; W tym cukry: 34.81 g; Bł.: 47.37 g; Sól: 11.64 g;	E: 2666.99 kcal; B: 88.42 g; T: 79.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.95 g; W: 410.09 g; W tym cukry: 99.19 g; Bł.: 23.87 g; Sól: 8.94 g;	E: 2423.88 kcal; B: 71.20 g; T: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 23.62 g; W: 369.11 g; W tym cukry: 94.85 g; Bł.: 14.97 g; Sól: 7.44 g;	E: 2578.79 kcal; B: 76.24 g; T: 78.98 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 401.94 g; W tym cukry: 92.86 g; Bł.: 23.18 g; Sól: 7.29 g;	E: 2724.20 kcal; B: 94.77 g; T: 96.10 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; W: 380.47 g; W tym cukry: 100.79 g; Bł.: 20.45 g; Sól: 7.43 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-03 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 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% 10 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 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% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 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% 10 g (<u>MLE</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	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	Krem z brokuła z grzankami*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami razowymi*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami*. 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka wielowarzywna z olejem 100 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Krem z brokuła z grzankami*. 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	Krem z brokuła z grzankami*. 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami*. 250 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki 150 g Pieciery z truskawkami* 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>MLE</u>)	
	PD		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u>)					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>)	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 indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 indykami prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 70 g (<u>SOJ</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa - dieta 150 g (<u>MLE, SEL</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Twarożek z ziołami 70 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>)	
	PN	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	Kanapka z twarożkiem (chleb mieszany pszenno - żytni 60g, margaryna 5g, twarożek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>)	
		E: 2454.32 kcal; B: 115.33 g; T: 68.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 359.64 g; W tym cukry: 55.12 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 11.73 g;	E: 2316.45 kcal; B: 109.07 g; T: 55.78 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; W: 358.21 g; W tym cukry: 53.99 g; Bł.: 30.22 g; Sól: 11.21 g;	E: 2431.38 kcal; B: 121.63 g; T: 71.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.65 g; W: 345.50 g; W tym cukry: 57.40 g; Bł.: 40.81 g; Sól: 10.89 g;	E: 2561.48 kcal; B: 113.79 g; T: 67.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.67 g; W: 386.98 g; W tym cukry: 92.42 g; Bł.: 26.58 g; Sól: 10.42 g;	E: 2355.21 kcal; B: 109.86 g; T: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.39 g; W: 366.93 g; W tym cukry: 92.04 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 9.91 g;	E: 2329.15 kcal; B: 112.51 g; T: 54.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; W: 361.76 g; W tym cukry: 59.16 g; Bł.: 34.07 g; Sól: 9.31 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 2 szt Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z jajkiem i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami * 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surowka wielowarzynna z olejem b/c 120 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z warzywami i serem żółtym* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g (<u>SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 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 Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g (<u>SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g (<u>SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 70 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Dżem 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Kanapka z szynką drob (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Kanapka z szynką drob. (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u>)	Kanapka z szynką drob (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mandarynka 2 szt	Kanapka z szynką drob (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mandarynka 2 szt	
		E: 2399.72 kcal; B: 80.17 g; T: 70.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 374.30 g; W tym cukry: 74.73 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 11.35 g;	E: 2216.91 kcal; B: 83.16 g; T: 58.38 g; Kw. tł. nasy.: 19.99 g; W: 347.55 g; W tym cukry: 54.18 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 9.70 g;	E: 2459.90 kcal; B: 99.48 g; T: 90.83 g; Kw. tł. nasy.: 35.78 g; W: 330.48 g; W tym cukry: 37.48 g; Bł.: 38.76 g; Sól: 11.54 g;	E: 2459.69 kcal; B: 77.42 g; T: 62.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 411.36 g; W tym cukry: 138.01 g; Bł.: 32.82 g; Sól: 10.23 g;	E: 2255.30 kcal; B: 81.61 g; T: 51.16 g; Kw. tł. nasy.: 18.67 g; W: 376.77 g; W tym cukry: 122.08 g; Bł.: 23.00 g; Sól: 8.32 g;	E: 2349.80 kcal; B: 76.15 g; T: 55.55 g; Kw. tł. nasy.: 17.27 g; W: 400.17 g; W tym cukry: 78.16 g; Bł.: 27.77 g; Sól: 8.30 g;	E: 2538.13 kcal; B: 84.82 g; T: 69.40 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 392.28 g; W tym cukry: 137.82 g; Bł.: 27.03 g; Sól: 7.08 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka swieza 80 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka swieza 80 g Kefir 2.0% tl 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka swieza 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt owoce leśne 100g 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z polaczonych kawalkow miesa parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skorki 80 g Salata zielona 20 g Kefir 2.0% tl 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% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka swieza 80 g Kefir 2.0% tl 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	ISN		Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kanapka z twarozkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarozkiem (bułka pszenna, maslo, twarog) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)			
Obiad	Kalafiorowa z ryzem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Ryba smazona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Marchewka z groszkciem*oprószana 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Pulpet rybno (Miruna)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryzem * 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 200 g Pulpet rybno (Miruna)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i selera b/c 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ryzem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Ryba smazona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Marchewka z groszkciem*oprószana 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kasza jaglana na mleku. 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 50 g	Ryżowa* 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pulpet rybno (Miruna)-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Sos pietruszkowy* 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki 150 g Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kasza jaglana na mleku. 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 50 g	Ryżowa* 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Makaron z serem 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryzem * 250 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki 150 g Ryba smazona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkciem*oprószana 100 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Kasza jaglana na mleku. 150 ml (<u>MLE.</u>) Mus z truskawek* 50 g
	PD		Sok pomidorowy 200 ml				
Kolacja	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze smietana 50 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze smietana 50 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Kawa zbozowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chrzan ze smietana 50 g (<u>MLE, SO2.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Kawa zbozowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT.</u>) Margaryna o zaw.3/4 tluszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Salatka z pomidora i salaty lodowej 100 g
	PN	Kanapka z twarozkiem (chleb mieszaný pszenno - zytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z twarozkiem (chleb mieszaný pszenno - zytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.</u>)	Kanapka z twarozkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto drozdzowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)	Kanapka z twarozkiem (chleb mieszaný pszenno - zytni 60g, margaryna 5g, twarozek 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, GLU ZYT.</u>)	Ciasto drozdzowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)
	E: 2512.86 kcal; B: 101.60 g; T: 93.93 g; Kw. tl. nasy.: 31.75 g; W: 327.08 g; W tym cukry: 52.48 g; Bl.: 29.77 g; Sol: 8.60 g;	E: 2294.71 kcal; B: 89.61 g; T: 73.60 g; Kw. tl. nasy.: 27.23 g; W: 328.76 g; W tym cukry: 56.58 g; Bl.: 25.62 g; Sol: 8.40 g;	E: 2364.24 kcal; B: 106.50 g; T: 86.63 g; Kw. tl. nasy.: 32.39 g; W: 308.13 g; W tym cukry: 35.54 g; Bl.: 39.50 g; Sol: 9.34 g;	E: 2618.50 kcal; B: 104.94 g; T: 93.59 g; Kw. tl. nasy.: 31.68 g; W: 348.94 g; W tym cukry: 78.02 g; Bl.: 26.22 g; Sol: 8.32 g;	E: 2418.59 kcal; B: 94.90 g; T: 78.03 g; Kw. tl. nasy.: 29.45 g; W: 343.32 g; W tym cukry: 81.96 g; Bl.: 24.31 g; Sol: 7.42 g;	E: 2486.94 kcal; B: 104.71 g; T: 70.19 g; Kw. tl. nasy.: 27.75 g; W: 368.97 g; W tym cukry: 82.17 g; Bl.: 23.72 g; Sol: 6.72 g;	E: 2551.84 kcal; B: 105.79 g; T: 95.13 g; Kw. tl. nasy.: 31.21 g; W: 326.49 g; W tym cukry: 72.53 g; Bl.: 24.11 g; Sol: 7.23 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Łatwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska		
2024-01-06 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.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Roszponka 10g Rzodkiew biała 90g 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.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g 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.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Roszponka 10g Rzodkiew biała 90g 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% 10 g (MLE.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Roszponka 10g Rzodkiew biała 90g 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% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 50 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g 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% 10 g (MLE.) Twarożek z natką pietruszki 70 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Roszponka 10g Pomidor 90g 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% 10 g (MLE.) Ser topiony plastry 16,25g 4 szt (MLE.) Pomidor 90g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i sałatą (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	
		Obiad	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem b/c 100 g (SEL.) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JEJCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JEJCZ.) Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,JEJCZ.) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos własny () 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,JEJCZ.) Gulasz sojowy z warzywami * 150 g (GLU,PSZ, SOJ, SEL.) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem 100 g Surówka z selera i pomarańczy z olejem 100 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g
		PD		Kiwi 1 szt 1 szt					
		Kolacja	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5g	Kawa zbożowa z młkiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu (brązowego), brokułów i wędliny drob wieprz 200 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Sałata zielona 5g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) 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 Sałatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g (SOJ, MLE, SEL.) Sałata zielona 5g	Kawa zbożowa z młkiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 70 g (MLE.) Sałata zielona 5g Pomidor 80g
		PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
			E: 2668.29 kcal; B: 97.87 g; T: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 401.03 g; W tym cukry: 61.24 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 9.35 g;	E: 2270.88 kcal; B: 89.96 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 21.81 g; W: 356.70 g; W tym cukry: 62.57 g; Bł.: 29.16 g; Sól: 8.52 g;	E: 2533.07 kcal; B: 100.90 g; T: 88.94 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 352.28 g; W tym cukry: 41.22 g; Bł.: 44.06 g; Sól: 9.17 g;	E: 2571.03 kcal; B: 93.16 g; T: 71.72 g; Kw. tł. nasy.: 19.09 g; W: 402.03 g; W tym cukry: 102.02 g; Bł.: 36.79 g; Sól: 7.74 g;	E: 2227.01 kcal; B: 86.88 g; T: 52.24 g; Kw. tł. nasy.: 19.52 g; W: 361.26 g; W tym cukry: 103.47 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 6.95 g;	E: 2367.95 kcal; B: 98.09 g; T: 56.56 g; Kw. tł. nasy.: 19.46 g; W: 381.64 g; W tym cukry: 62.96 g; Bł.: 32.36 g; Sól: 9.42 g;	E: 2247.87 kcal; B: 78.48 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; W: 355.07 g; W tym cukry: 102.00 g; Bł.: 33.65 g; Sól: 5.07 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska	
2024-01-07 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% 15g (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Ser wędzony 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 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% 15g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 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% 15g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Ser wędzony 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 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% 10g (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 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% 10g (MLE.) Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 20 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	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% 10g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Mandarynka 1 szt
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 40g,margaryna 5g,serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 100 g (GLU,PSZ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Kotlet schabowy 120 g (GLU,PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kapusta zasmażana 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki 200 g Schab gotowany 100 g Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 350 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka)* 250 ml (GLU,PSZ, SEL.) Ziemniaki 200 g Kotlet z jaj 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (SEL.) Mix sałat z olejem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (SEL.) Mix sałat z olejem 50 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (SEL.) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) 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 Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (SEL.) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) 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 osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Galarełka drobiowa z ud* 120 g (SEL.) Mix sałat z olejem 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 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 Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Mix sałat z olejem 50 g	Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser wędzony 70 g (MLE.) Mix sałat z olejem 50 g
	PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ.)	Kanapka z jajkiem (chleb pszenno-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.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z jajkiem (chleb pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 3016.51 kcal; B: 120.17 g; T: 126.30 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; W: 351.01 g; W tym cukry: 56.00 g; Bł.: 28.77 g; Sól: 10.45 g;	E: 2111.23 kcal; B: 109.59 g; T: 55.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 300.04 g; W tym cukry: 52.36 g; Bł.: 20.03 g; Sól: 8.92 g;	E: 2229.21 kcal; B: 125.68 g; T: 69.59 g; Kw. tł. nasy.: 23.61 g; W: 281.19 g; W tym cukry: 41.14 g; Bł.: 31.13 g; Sól: 8.85 g;	E: 2655.04 kcal; B: 114.11 g; T: 93.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 346.61 g; W tym cukry: 76.28 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 9.15 g;	E: 2220.49 kcal; B: 110.36 g; T: 53.63 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 330.71 g; W tym cukry: 102.46 g; Bł.: 22.28 g; Sól: 7.72 g;	E: 2139.00 kcal; B: 103.40 g; T: 51.69 g; Kw. tł. nasy.: 17.17 g; W: 329.87 g; W tym cukry: 61.05 g; Bł.: 28.89 g; Sól: 7.74 g;	E: 2359.03 kcal; B: 96.64 g; T: 75.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.36 g; W: 314.91 g; W tym cukry: 71.98 g; Bł.: 21.21 g; Sól: 6.61 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,