

		SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 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% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 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 mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 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 mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 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 mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wiewprzowych z połączonych kawalków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Dżem 25 g 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )
	II ŚN			Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata(chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g,salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 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 jablkami* 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 udźca 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 jablkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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 jablkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	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 jablkami* 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 jablkami* z/c 250 ml Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	PD			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g ( <u>GOR</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mix sałat z papryką z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR</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 Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mix sałat z papryką z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mix sałat z papryką z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ogonówka wiewprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wiewprzowym w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Mix sałat z pomidorem z olejem 100 g Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 70 g ( <u>RYB, SEL</u> ) Mix sałat z papryką z sosem vinegrett 100 g ( <u>GOR</u> )
	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> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT</u> )	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2495.07 kcal; B: 98.85 g; T: 73.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.02 g; W: 371.61 g; W tym cukry: 98.30 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 10.69 g;	E: 2390.86 kcal; B: 94.45 g; T: 65.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.44 g; W: 366.07 g; W tym cukry: 95.28 g; Bł.: 20.50 g; Sól: 9.31 g;	E: 2458.59 kcal; B: 109.97 g; T: 93.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.81 g; W: 308.93 g; W tym cukry: 35.48 g; Bł.: 41.98 g; Sól: 12.01 g;	E: 2460.65 kcal; B: 89.94 g; T: 75.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 362.63 g; W tym cukry: 123.52 g; Bł.: 20.75 g; Sól: 9.05 g;	E: 2335.56 kcal; B: 88.35 g; T: 67.64 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 349.95 g; W tym cukry: 121.04 g; Bł.: 18.40 g; Sól: 7.31 g;	E: 2479.38 kcal; B: 87.66 g; T: 71.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 382.29 g; W tym cukry: 103.89 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 7.16 g;	E: 2384.74 kcal; B: 81.04 g; T: 77.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.06 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 123.34 g; Bł.: 18.32 g; Sól: 6.45 g;	

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetrianska	
2023-11-28 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata zielona 20 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 dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Sałata z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 50 g (MLE.) Sałata zielona 20 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.) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 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 (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU,PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 200 g (GLU,PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) kasza pęczak/sypko 150 g (GLU,PSZ.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Surówka z pora, jabłka i marchewki () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Pudding z nasion chia z musem truskawkowym 150 g (MLE.)	Brokułowa z ziemniakami* 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU,PSZ, JAJ.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos koperkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) 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.)	Brokułowa z ziemniakami* 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU,PSZ, JAJ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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.)
	PD		Jabłko 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt	
	PN	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE, GLU ŻYT.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
		E: 2537.91 kcal; B: 96.04 g; T: 84.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 356.29 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 40.69 g; Sól: 9.51 g;	E: 2302.54 kcal; B: 89.51 g; T: 69.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.93 g; W: 343.60 g; W tym cukry: 74.23 g; Bł.: 29.06 g; Sól: 7.80 g;	E: 2500.44 kcal; B: 111.52 g; T: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 34.17 g; W: 331.08 g; W tym cukry: 50.00 g; Bł.: 47.57 g; Sól: 8.89 g;	E: 2586.46 kcal; B: 97.68 g; T: 87.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 359.27 g; W tym cukry: 110.20 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 8.62 g;	E: 2341.43 kcal; B: 92.87 g; T: 72.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.46 g; W: 340.46 g; W tym cukry: 117.38 g; Bł.: 28.31 g; Sól: 6.67 g;	E: 2455.18 kcal; B: 92.92 g; T: 74.87 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 367.84 g; W tym cukry: 75.32 g; Bł.: 33.04 g; Sól: 8.48 g;	E: 2537.24 kcal; B: 92.91 g; T: 76.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 370.57 g; W tym cukry: 109.39 g; Bł.: 30.16 g; Sól: 7.64 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorośli	SOP- 2 Łatwo strawna dorośli	SOP- 6 Z ograniczeniem łatwo przysw.węglowodanów	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Łatwo strawna dzieci	SOP- DNA W dnie moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska
2023-11-29 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 Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 30 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Rzodkiew biała 80 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> ) Miód (25g) 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata 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 Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata 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 Graham 60 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek ziarnisty naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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	Pieczarkowa z makaronem * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos myśliwski 80 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ryż na sypko 150 g Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ryż na sypko 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Jarzynowa z makaronem* dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Bitka z szynki wieprzowej 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Marchew oprószana z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Zapiekanka z ryżu i warzyw* 300 g Surówka z marchwi i chrzanu 100 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Buraczki gotowane 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 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata 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> ) Sałata 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, SEL.</u> ) Sałata 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 Pulpet rybny (Miruna) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Sałata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek a'la homogenizowany z natką pietruszki 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Sałata 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, SEL.</u> ) Sałata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 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> )	Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
	E: 2461.15 kcal; B: 114.19 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; W: 358.42 g; W tym cukry: 66.37 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 9.61 g;	E: 2445.46 kcal; B: 105.48 g; T: 67.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 364.92 g; W tym cukry: 63.22 g; Bł.: 23.57 g; Sól: 9.66 g;	E: 2577.27 kcal; B: 133.34 g; T: 83.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 338.78 g; W tym cukry: 47.44 g; Bł.: 43.90 g; Sól: 9.50 g;	E: 2399.99 kcal; B: 112.41 g; T: 65.46 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 350.05 g; W tym cukry: 104.82 g; Bł.: 24.23 g; Sól: 7.89 g;	E: 2432.38 kcal; B: 110.48 g; T: 67.80 g; Kw. tł. nasy.: 23.64 g; W: 354.16 g; W tym cukry: 104.26 g; Bł.: 22.81 g; Sól: 7.91 g;	E: 2471.32 kcal; B: 111.11 g; T: 72.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.35 g; W: 354.31 g; W tym cukry: 63.68 g; Bł.: 24.34 g; Sól: 7.67 g;	E: 2334.66 kcal; B: 76.16 g; T: 56.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.01 g; W: 393.55 g; W tym cukry: 116.93 g; Bł.: 29.67 g; Sól: 5.48 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 Wegetarianska	
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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 Rozspanka 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.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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.) Ser topiony plastry 16,25g 3 szt (MLE.) Szynka z koperkiem drobiowa, mielona, średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ,SEL.) Ogórek kiszony 90 g Rozspanka 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 90 g Rozspanka 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 Rozspanka 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 Rozspanka 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.) Ziemniaki 200 g Fasolka po bretońsku 300 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL,GOR.) Surówka z selera i orzechów 200 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL, GLU ŻYT.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/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, JECZ.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,SEL.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana * 350 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Klopsik wieprzowy 100 g (GLU,PSZ, JAJ,SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU,PSZ.) Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g (JAJ,MLE, ORZ,SEL, GOR.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml (GLU,PSZ,MLE,SEL.) Golabki 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.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU,PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD		Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* dieta 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* dieta 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Poledwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawalków mięsa, w osłonce niejadalnej 40 g (GLU,PSZ, SOJ,MLE,SEL.) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* dieta 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser topiony 25g 2 szt (MLE.) Salata zielona 5 g Salatka jarzynowa z jajkiem* 150 g (JAJ,MLE,SEL, GOR.)
	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.)	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		E: 2710.61 kcal; B: 91.27 g; T: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.60 g; W: 399.67 g; W tym cukry: 56.95 g; Bł.: 50.76 g; Sól: 12.12 g;	E: 2550.53 kcal; B: 108.80 g; T: 84.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 353.30 g; W tym cukry: 59.54 g; Bł.: 31.66 g; Sól: 10.12 g;	E: 2552.72 kcal; B: 106.71 g; T: 92.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 340.59 g; W tym cukry: 26.16 g; Bł.: 44.32 g; Sól: 10.21 g;	E: 2634.34 kcal; B: 81.19 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 412.58 g; W tym cukry: 117.69 g; Bł.: 44.28 g; Sól: 11.10 g;	E: 2581.81 kcal; B: 105.52 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 376.03 g; W tym cukry: 125.80 g; Bł.: 30.67 g; Sól: 9.24 g;	E: 2800.01 kcal; B: 109.12 g; T: 83.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 420.10 g; W tym cukry: 60.72 g; Bł.: 35.08 g; Sól: 10.01 g;	E: 2321.32 kcal; B: 56.87 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 369.73 g; W tym cukry: 129.06 g; Bł.: 34.86 g; Sól: 7.31 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	
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g Papryka świeża 80g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g 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 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wierzprowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20g ( <u>SOJ</u> ) Papryka świeża 80g Sałata zielona 20g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g 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 30g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g 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 60g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Sałata zielona 20g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 50g ( <u>MLE</u> ) Dżem 25g 1 szt Sałata zielona 20g 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 200g Kotlet z ryby (Dorsz) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 200g Ryba pieczona (Dorsz) 100g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 200g Ryba pieczona (Dorsz) 100g ( <u>RYB</u> ) Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 150g Kotlet z ryby (Dorsz) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z brzoskwiń 50g	Szpinakowa z zacierką * 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 150g Ryba pieczona (Dorsz) 100g ( <u>RYB</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z brzoskwiń 50g	Gryskowa * 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100g Sos koperkowy * 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką * 250 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 150g Kotlet z ryby (Dorsz) 100g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kasza manna na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Mus z brzoskwiń 50g
	PD		Sok pomidorowy 200 ml					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb Graham 100g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sałata zielona 20g Pomidor 80g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 80g Sałata zielona 20g
	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	Banan 1szt. 1 szt
		E: 2197.82 kcal; B: 92.27 g; T: 60.70 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 331.55 g; W tym cukry: 70.74 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 7.56 g;	E: 2101.06 kcal; B: 91.39 g; T: 52.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 321.77 g; W tym cukry: 73.95 g; Bł.: 21.25 g; Sól: 7.73 g;	E: 2164.27 kcal; B: 112.03 g; T: 66.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 297.39 g; W tym cukry: 41.57 g; Bł.: 36.57 g; Sól: 9.17 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: 2168.52 kcal; B: 96.47 g; T: 54.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 329.52 g; W tym cukry: 72.09 g; Bł.: 22.54 g; Sól: 7.82 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	
2023-12-02 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.) 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 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.) 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.) 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.) Salata 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 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.) Salata 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.) Hummus z ciecierzyca 70 g (MLE.) Maslo extra 82% 10 g (MLE.) Pomidor 90 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
	II SN			Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, maslo 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)				Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem (bułka pszenna 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 Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z marchwi b/c 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Koperkowa z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Gulasz wołowy 150 g (GLU,PSZ.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jablkami* 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 jablkami* z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 150 g Gulasz warzywny z ciecierzyca* 150 g (GLU,PSZ, SEL.) Surówka z marchwi 100 g (MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt				
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) 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 Paszтет z fasoli* 50 g (GLU,PSZ, JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Paszтет z fasoli* 50 g (GLU,PSZ, JAJ.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) 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 Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Twarożek z natką 50 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką 50 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w oslonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) 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 Twarożek z natką 70 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU, ŻYT, GLU, JECZ.) Chleb mieszaný pszenno-zytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Twarożek z natką 70 g (MLE.) Salata 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: 2357.47 kcal; B: 94.55 g; T: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 366.39 g; W tym cukry: 53.35 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 10.02 g;	E: 2157.37 kcal; B: 89.27 g; T: 59.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.96 g; W: 326.63 g; W tym cukry: 56.75 g; Bł.: 22.03 g; Sól: 8.48 g;	E: 2330.09 kcal; B: 103.25 g; T: 71.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.91 g; W: 337.47 g; W tym cukry: 41.57 g; Bł.: 45.48 g; Sól: 10.00 g;	E: 2267.39 kcal; B: 90.71 g; T: 52.41 g; Kw. tł. nasy.: 19.62 g; W: 370.39 g; W tym cukry: 99.69 g; Bł.: 28.70 g; Sól: 9.43 g;	E: 2153.77 kcal; B: 85.39 g; T: 54.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.49 g; W: 340.18 g; W tym cukry: 102.82 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 7.70 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) Serek homo. naturalny 50 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 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Mix salat 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.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, z połączonych kawałków mięsa, parzona 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) 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 indykiem prasowana z dodatkiem surowców wędzarskich, 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 topiony 25g 2 szt (MLE.) 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 (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)	Kanapka z serkiem śniadaniowym i salata (bulka pszenna 45g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, salata 5g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)		Kanapka z dżemem truskawkowym ( bulka 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.) 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.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Szpinaż gotowany z olejem* 100 g ( GLU,PSZ.) 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 Galaretko 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 Galaretko 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 Galaretko o smaku truskawkowym z owocami 150 g
	PD		Sok pomidorowy 200 ml				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce 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 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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kakao z mlekiem 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 osłonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Salata zielona 20 g Miód (25g) 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	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 Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Miód (25g) 1 szt Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) 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 osłonce niejadalnej 20 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.) Miód (25g) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Salata zielona 20 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 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.)	Mandarynki 1 szt	Mandarynki 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)
	E: 2518.58 kcal; B: 108.35 g; T: 83.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.12 g; W: 346.94 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 28.55 g; Sól: 10.17 g;	E: 2355.69 kcal; B: 98.72 g; T: 75.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 332.29 g; W tym cukry: 65.77 g; Bł.: 25.16 g; Sól: 8.78 g;	E: 2428.72 kcal; B: 116.95 g; T: 92.38 g; Kw. tł. nasy.: 39.37 g; W: 299.97 g; W tym cukry: 43.98 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 10.69 g;	E: 2643.35 kcal; B: 106.84 g; T: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 376.25 g; W tym cukry: 90.97 g; Bł.: 27.13 g; Sól: 8.91 g;	E: 2378.54 kcal; B: 97.50 g; T: 75.88 g; Kw. tł. nasy.: 28.25 g; W: 336.59 g; W tym cukry: 84.70 g; Bł.: 24.52 g; Sól: 6.93 g;	E: 2508.22 kcal; B: 99.46 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.19 g; W: 376.35 g; W tym cukry: 69.86 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 8.50 g;	E: 2557.25 kcal; B: 72.97 g; T: 86.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.94 g; W: 384.10 g; W tym cukry: 103.26 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 4.99 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	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 70 g ( <b>SOJ</b> ) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 60 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wiewrzowiny, parzona 20 g ( <b>SOJ</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Banan 1/2 szt. 1 Por Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 50 g ( <b>MLE</b> ) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <b>MLE</b> )
		IFSN		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb mieszany 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ</b> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarozkiem WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem pomidorowy z grzankami-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryz na sypko (brązowy) 200 g Pulpet drobiowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy * 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z kapusty czerwoną z olejem b/c 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Krem pomidorowy z grzankami-dieta 250 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )	Krem pomidorowy z grzankami-dieta 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami * 250 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zapiekanka z ryżu i jabłka z cynamonem () 350 g ( <b>MLE</b> ) Sos jogurtowy naturalny 120 g ( <b>MLE</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml ( <b>MLE</b> )
	PD		Budyń o smaku czekoladowym b/c 150 ml ( <b>MLE</b> )					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <b>JAJ</b> ) Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Pasta z twarogu i makreli wędzonej** 70 g ( <b>RYB, MLE</b> ) Roszponka 10 g Ogórek kiszony 90 g
	PN	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z jajkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, GLU ŻYT</b> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
		E: 2273.77 kcal; B: 86.82 g; T: 58.72 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; W: 362.27 g; W tym cukry: 59.42 g; Bł.: 28.83 g; Sól: 9.31 g;	E: 2278.26 kcal; B: 74.29 g; T: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W: 364.18 g; W tym cukry: 74.12 g; Bł.: 19.51 g; Sól: 7.75 g;	E: 2467.83 kcal; B: 119.46 g; T: 79.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.16 g; W: 336.08 g; W tym cukry: 34.71 g; Bł.: 43.43 g; Sól: 10.15 g;	E: 2381.52 kcal; B: 87.54 g; T: 58.62 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 385.45 g; W tym cukry: 106.13 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 9.42 g;	E: 2272.96 kcal; B: 74.69 g; T: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 376.46 g; W tym cukry: 122.17 g; Bł.: 16.92 g; Sól: 6.95 g;	E: 2362.81 kcal; B: 82.60 g; T: 65.19 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 370.06 g; W tym cukry: 74.65 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 6.70 g;	E: 2240.38 kcal; B: 81.83 g; T: 55.19 g; Kw. tł. nasy.: 23.97 g; W: 361.29 g; W tym cukry: 108.74 g; Bł.: 20.32 g; Sól: 6.31 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
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.) Dżem 25 g 1 szt 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.)	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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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 Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 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.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 50 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Kanapka z szynką śniadaniową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem WOJ (bulka pszenna 45g, masło 5g, twaróg 40g) 1 szt (GLU,PSZ, MLE.)
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU,PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU,PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 300 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza pęczak/sypko 200 g (GLU,PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 150 g (GLU,PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 350 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kasza kuskus/sypko 200 g (GLU,PSZ.) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU,PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 80 ml (GLU,PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 250 ml (GLU,PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 250 g (GLU,PSZ, JAJ, MLE.) Sos meksykański z czerwoną fasolą 80 g (GLU,PSZ.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g (SEL.) Buraczki gotowane 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 200 ml
	PD		Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 150 g (JAJ, MLE, GOR.)				
Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Mix salát z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salát z pomidorem z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 100 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salát z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 35 g (SOJ.) Ser żółty 35 g (MLE.) Mix salát z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w oslonce niejadalnej 70 g (SOJ.) Mix salát z pomidorem z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mix salát z pomidorem z olejem 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Ser żółty 70 g (MLE.) Mix salát z papryką z sosem vinegrett 100 g (GOR.)
	PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ, GLU ŻYT.)	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU,PSZ, SOJ.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową (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: 2551.30 kcal; B: 100.54 g; T: 79.76 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; W: 367.96 g; W tym cukry: 72.31 g; Bł.: 30.02 g; Sól: 10.75 g;	E: 2403.87 kcal; B: 87.82 g; T: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 344.72 g; W tym cukry: 69.45 g; Bł.: 25.00 g; Sól: 10.13 g;	E: 2583.65 kcal; B: 112.20 g; T: 97.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 324.11 g; W tym cukry: 34.70 g; Bł.: 49.31 g; Sól: 11.91 g;	E: 2667.11 kcal; B: 98.52 g; T: 78.08 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 401.42 g; W tym cukry: 108.36 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 9.65 g;	E: 2457.12 kcal; B: 85.29 g; T: 74.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 368.76 g; W tym cukry: 105.35 g; Bł.: 21.79 g; Sól: 8.35 g;	E: 2613.91 kcal; B: 97.33 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 398.05 g; W tym cukry: 91.21 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 8.49 g;	E: 2771.94 kcal; B: 82.96 g; T: 95.74 g; Kw. tł. nasy.: 41.84 g; W: 402.36 g; W tym cukry: 111.07 g; Bł.: 20.75 g; Sól: 7.56 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	
2023-12-06 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 60 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</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> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</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> ) Serek ziarnisty 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Roszponka 20 g Pomidor 80 g Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <u>SOJ</u> ) 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> )
	II SN			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> ) Niespodzianka 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym ( bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Niespodzianka 1 szt		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z dżemem truskawkowym ( bułka pszenna, masło, dżem owoc) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Niespodzianka 1 szt
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Eskalopka z kurczaka (smażona) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka duszony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami razowymi* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Filet z kurczaka duszony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 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 Eskalopka z kurczaka (smażona) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem 100 g ( <u>SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku malinowym 150 g ( <u>MLE</u> )	Krem z brokuła z grzankami* 250 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Filet z kurczaka duszony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem* 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> ) Filet z kurczaka duszony 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki 200 g 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 Pierogi z truskawkami* 350 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Budyń o smaku śmietankowym 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 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 150 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Szynka z 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 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 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 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 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> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )
		E: 2478.58 kcal; B: 112.44 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 343.18 g; W tym cukry: 55.62 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 11.49 g;	E: 2264.20 kcal; B: 117.85 g; T: 52.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W: 342.58 g; W tym cukry: 53.81 g; Bł.: 29.49 g; Sól: 10.99 g;	E: 2379.13 kcal; B: 130.40 g; T: 68.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.34 g; W: 329.87 g; W tym cukry: 57.22 g; Bł.: 40.08 g; Sól: 10.67 g;	E: 2585.75 kcal; B: 110.90 g; T: 78.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; W: 370.53 g; W tym cukry: 92.92 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 10.18 g;	E: 2302.96 kcal; B: 118.64 g; T: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.08 g; W: 351.30 g; W tym cukry: 91.86 g; Bł.: 24.89 g; Sól: 9.69 g;	E: 2276.90 kcal; B: 121.28 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 346.13 g; W tym cukry: 58.99 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 9.09 g;	E: 2828.74 kcal; B: 103.72 g; T: 70.78 g; Kw. tł. nasy.: 26.48 g; W: 446.24 g; W tym cukry: 109.67 g; Bł.: 27.02 g; Sól: 7.09 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	
2023-12-07 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> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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> ) 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 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g ( <u>SOJ.</u> ) 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> ) Sałata zielona 20 g Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		ISN		Kanapka z szynką i sałata (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 sałata (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 sałata ( 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> ) Jabłko 1 szt 1 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 * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Łazanki z kapustą i mięsem drob z udźca 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kiwi 1 szt 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 * 250 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa wieprzowego* 350 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka 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 Kiwi 1 szt 1 szt	
	PD		Kiwi 1 szt 1 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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.</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 35 g ( <u>SOJ.</u> ) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 35 g ( <u>SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 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.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) 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 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 80 g Mix салат 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 салат 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> )	Mandarynki 1 szt	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, GLU ŻYT.</u> )	Mandarynki 1 szt	
		E: 2445.46 kcal; B: 89.17 g; T: 80.12 g; Kw. tł. nasy.: 30.12 g; W: 355.17 g; W tym cukry: 70.38 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 10.56 g;	E: 2277.64 kcal; B: 92.76 g; T: 67.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 332.67 g; W tym cukry: 53.68 g; Bł.: 19.72 g; Sól: 8.89 g;	E: 2424.05 kcal; B: 98.58 g; T: 85.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.18 g; W: 331.58 g; W tym cukry: 53.63 g; Bł.: 37.96 g; Sól: 10.48 g;	E: 2357.47 kcal; B: 85.21 g; T: 74.11 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 349.51 g; W tym cukry: 97.92 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 9.46 g;	E: 2294.28 kcal; B: 90.60 g; T: 63.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 349.68 g; W tym cukry: 112.38 g; Bł.: 21.10 g; Sól: 7.54 g;	E: 2356.50 kcal; B: 85.12 g; T: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 371.35 g; W tym cukry: 76.98 g; Bł.: 26.33 g; Sól: 7.99 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 Wegetariańska
2023-12-08 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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 mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kefir 2.0% tł 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 70 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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> ) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 1 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 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> ) Sałata zielona 20 g Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Jogurt owoce leśne 100g 1 szt ( <u>MLE</u> )
		II ŚN		Kanapka z twarogiem ( chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem ( bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarogiem ( bułka pszenna, masło, twaróg) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )
2023-12-08 piątek	Obiad	Kalafirowa z ryżem * 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* 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 jabłkami* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem * 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 kapusty kiszzonej z olejem b/c 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ziemniaki 150 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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 jabłkami* z/c 250 ml	Kalafirowa z ryżem * 250 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 100 g Marchewka z groszkiem*oprószana 100 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mus z truskawek* 50 g
		PD		Sok pomidorowy 200 ml			
2023-12-08 piątek	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Chrzan ze śmietaną 50 g ( <u>MLE, SO2</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Chrzan ze śmietaną 50 g ( <u>MLE, SO2</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Sałata lodowa 20 g Pomidor 80 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g ( <u>MLE</u> )
		PN	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u> )	Kanapka z twarogiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )
		E: 2371.00 kcal; B: 91.42 g; T: 76.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 340.90 g; W tym cukry: 48.97 g; Bł.: 29.43 g; Sól: 9.83 g;	E: 2156.81 kcal; B: 80.02 g; T: 55.45 g; Kw. tł. nasy.: 18.16 g; W: 344.84 g; W tym cukry: 57.36 g; Bł.: 25.73 g; Sól: 9.05 g;	E: 2206.62 kcal; B: 99.83 g; T: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 307.54 g; W tym cukry: 30.33 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 11.00 g;	E: 2486.20 kcal; B: 94.81 g; T: 77.16 g; Kw. tł. nasy.: 23.25 g; W: 362.79 g; W tym cukry: 74.56 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 9.54 g;	E: 2290.24 kcal; B: 85.37 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 359.44 g; W tym cukry: 82.79 g; Bł.: 24.42 g; Sól: 8.07 g;	E: 2403.31 kcal; B: 91.98 g; T: 51.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.68 g; W: 403.13 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 23.83 g; Sól: 6.66 g;

	SOP- 1 Podstawowa dorosli	SOP- 2 Latwo strawna dorosli	SOP- 6 Z ograniczeniem latwo przysw.weglowodanow	SOP- P1 Podstawowa dzieci	SOP- P2 Latwo strawna dzieci	SOP- DNA W dniu moczanowej	SOP- P14 Wegetariańska						
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkim wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , Twarożek z natką 50 g ( <u>MLE</u> , Roszponka 10 g Rzodkiew biala 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkim wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , Twarożek z natką 50 g ( <u>MLE</u> , Roszponka 10 g Rzodkiew biala 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkim wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <u>MLE</u> , Roszponka 10 g Rzodkiew biala 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Ser topiony plastry 16,25g 3 szt ( <u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkim wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , Roszponka 10 g Rzodkiew biala 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek z natką 50 g ( <u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkim wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Twarożek z natką 70 g ( <u>MLE</u> , Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkim wieprzowiny, parzona 20 g ( <u>SOJ</u> , Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Ser topiony plastry 16,25g 4 szt ( <u>MLE</u> , Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,					
		Obiad	II ŚN		Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, maslo 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, maslo 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z szynką i salata (bulka pszenna 45g, maslo 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,		Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kanapka z twarożkiem WOJ (bulka pszenna 45g, maslo 5g, twarog 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,				
			PD	Fasolowa z ziemniakami * 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g ( <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jablkami* b/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami * 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Potrawka drobiowa z warzywami * 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g ( <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Ziemniaczana * 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów z olejem drobno tarta - dieta 100 g ( <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana * 250 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 150 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Gulasz sojowy z warzywami * 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>SEL</u> , Kompot owocowy z jablkami* z/c 250 ml Salatka z buraczków i jablka z olejem 100 g Surówka z selera i orzechów 100 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>ORZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			
				Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu (brązowego), brokułów i wędliny drob wieprz 200 g ( <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Chleb Graham 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 200 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Salata zielona 5 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt Hummus z ciecierzycy 70 g ( <u>MLE</u> , Salata zielona 5 g Pomidor 80 g		
					PN	Kanapka z szynką drobiową (chleb razowy 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,	Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> ,	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Kanapka z szynką drobiową (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
						E: 2666.08 kcal; B: 95.48 g; T: 84.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.59 g; W: 403.28 g; W tym cukry: 61.42 g; Bł.: 45.30 g; Sól: 9.36 g;		E: 2546.03 kcal; B: 101.92 g; T: 91.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 350.50 g; W tym cukry: 39.59 g; Bł.: 47.72 g; Sól: 9.34 g;		E: 2608.86 kcal; B: 89.16 g; T: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 19.03 g; W: 408.56 g; W tym cukry: 102.02 g; Bł.: 40.86 g; Sól: 8.02 g;		E: 2249.64 kcal; B: 82.68 g; T: 54.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.31 g; W: 367.35 g; W tym cukry: 103.20 g; Bł.: 31.61 g; Sól: 7.13 g;	
						E: 2270.26 kcal; B: 85.76 g; T: 59.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 363.79 g; W tym cukry: 62.30 g; Bł.: 33.23 g; Sól: 8.67 g;		E: 2405.97 kcal; B: 99.70 g; T: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 384.89 g; W tym cukry: 60.42 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 9.48 g;		E: 2405.97 kcal; B: 99.70 g; T: 59.00 g; Kw. tł. nasy.: 19.13 g; W: 384.89 g; W tym cukry: 60.42 g; Bł.: 34.19 g; Sól: 9.48 g;		E: 2324.34 kcal; B: 80.29 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 357.76 g; W tym cukry: 99.74 g; Bł.: 35.49 g; Sól: 5.25 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	
2023-12-10 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 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 Jabłko 1 szt 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 Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 50 g Pastę z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10g (MLE.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Ogonówka wieprzowa,wędzona, parzona z dodaną wodą białkiem sojowym i białkiem wieprzowym w osłonce niejadalnej 35 g (GLU,PSZ, SOJ, MLE.) Pastę z twarogu i siemienia z natką pietruszki 35 g (MLE.) 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.) Sałata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pastę z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (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.) Sałata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Pastę z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g (MLE.) Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)
		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* b/c 250 ml Sos jarzynowy* 80 ml (GLU,PSZ, SEL.)	Pomidorowa z makaronem * 250 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 Kiwi 1 szt 1 szt	Pomidorowa z makaronem * 250 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* 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		Śliwka szt 2 szt					
	Kolacja	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU,PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU,PSZ.) Margaryna o zaw.3/4 tłuszczu (60%) 10g 1 szt 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 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 mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem (chleb mieszany pszenno-żytni 60g, margaryna 5g, jajko 25g) 1 szt (GLU,PSZ, JAJ, GLU ŻYT.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 3046.51 kcal; B: 120.17 g; T: 126.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 357.96 g; W tym cukry: 61.35 g; Bł.: 29.87 g; Sól: 10.46 g;	E: 2141.23 kcal; B: 109.59 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.00 g; W: 306.99 g; W tym cukry: 57.71 g; Bł.: 21.13 g; Sól: 8.93 g;	E: 2243.01 kcal; B: 125.80 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 23.63 g; W: 284.03 g; W tym cukry: 42.50 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 8.85 g;	E: 2685.04 kcal; B: 114.11 g; T: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 353.56 g; W tym cukry: 81.63 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 9.16 g;	E: 2250.49 kcal; B: 110.36 g; T: 54.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.94 g; W: 337.66 g; W tym cukry: 107.81 g; Bł.: 23.38 g; Sól: 7.73 g;	E: 2389.03 kcal; B: 96.64 g; T: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 21.40 g; W: 321.86 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 22.31 g; Sól: 6.62 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,*