

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>)	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (<u>SEL.</u>) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 100 g (<u>SOJ.</u>)	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (<u>SEL.</u>) Salatka z brokułu, oleju, koperku i tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż brązowy z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 250 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomarańcza 250 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z szynką i rzodkwi (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, rzodkiew 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
		E: 2209.89 kcal; B: 83.00 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 348.88 g; W tym cukry: 104.19 g; Bł.: 31.49 g; Sól: 6.70 g;	E: 2305.97 kcal; B: 83.59 g; T: 58.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 373.43 g; W tym cukry: 106.60 g; Bł.: 20.47 g; Sól: 5.45 g;	E: 2204.99 kcal; B: 101.97 g; T: 73.73 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 295.52 g; W tym cukry: 29.72 g; Bł.: 37.00 g; Sól: 8.59 g;	E: 2570.82 kcal; B: 90.24 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 428.55 g; W tym cukry: 141.10 g; Bł.: 18.30 g; Sól: 5.74 g;	E: 1555.44 kcal; B: 50.82 g; T: 45.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.16 g; W: 248.71 g; W tym cukry: 89.13 g; Bł.: 9.86 g; Sól: 3.17 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony, parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb graham 40g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 50 g Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Marchew oprószana z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl L 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2274.64 kcal; B: 92.65 g; T: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 327.87 g; W tym cukry: 70.93 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 6.53 g;	E: 2132.78 kcal; B: 103.59 g; T: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 5.59 g;	E: 2168.84 kcal; B: 116.78 g; T: 71.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 280.22 g; W tym cukry: 34.56 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 8.81 g;	E: 2526.68 kcal; B: 115.23 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 401.01 g; W tym cukry: 78.84 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 5.77 g;	E: 1500.60 kcal; B: 59.14 g; T: 38.09 g; Kw. tł. nasy.: 17.03 g; W: 235.96 g; W tym cukry: 49.67 g; Bł.: 13.21 g; Sól: 3.13 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-22 środa	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz szczeciński 70 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Masłanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Ćwikła z jabłkiem 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew z groszkiem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE, SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Chrupki kukurydziane 20 g	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml Chrupki kukurydziane 20 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<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 homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzepa biała 90 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mieszanka studencka 35 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2450.02 kcal; B: 104.50 g; T: 67.79 g; Kw. tł. nasy.: 19.78 g; W: 374.90 g; W tym cukry: 72.88 g; Bł.: 34.99 g; Sól: 7.35 g;	E: 2625.03 kcal; B: 109.98 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 423.30 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 26.43 g; Sól: 6.24 g;	E: 2281.56 kcal; B: 114.50 g; T: 64.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 327.61 g; W tym cukry: 34.31 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 9.55 g;	E: 2743.07 kcal; B: 116.05 g; T: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 22.60 g; W: 441.46 g; W tym cukry: 97.51 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 6.38 g;	E: 1602.91 kcal; B: 57.81 g; T: 43.51 g; Kw. tł. nasy.: 18.92 g; W: 253.60 g; W tym cukry: 66.63 g; Bł.: 16.78 g; Sól: 3.74 g;	

		PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Mix салат 20 g Słupki z marchewki 80 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mix салат 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Słupki z marchewki 80 g Mix салат 20 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Mix салат 20 g Słupki z marchewki 80 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN			Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese dr () 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, dr -dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, dr -dieta () 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Galaretko o smaku wiśniowym 150 g	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese, dr -dieta () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Galaretko o smaku wiśniowym 80 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Rozsponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Rozsponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozsponka 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Rozsponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko pieczone 100 g Rozsponka 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2417.40 kcal; B: 95.90 g; T: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 330.75 g; W tym cukry: 70.23 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 7.41 g;	E: 2267.39 kcal; B: 92.93 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 350.64 g; W tym cukry: 70.49 g; Bł.: 19.05 g; Sól: 5.98 g;	E: 2309.57 kcal; B: 103.26 g; T: 89.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 279.28 g; W tym cukry: 33.66 g; Bł.: 32.22 g; Sól: 8.44 g;	E: 2569.49 kcal; B: 101.82 g; T: 66.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 398.94 g; W tym cukry: 71.50 g; Bł.: 20.04 g; Sól: 7.00 g;	E: 1419.69 kcal; B: 49.41 g; T: 40.37 g; Kw. tł. nasy.: 18.07 g; W: 218.12 g; W tym cukry: 49.78 g; Bł.: 9.95 g; Sól: 3.57 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 150 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ.) Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, twaróg 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JEJCZ.) Ryba pieczona (Morszczuk) 50 g (RYB.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Warzywa po grecku* 50 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml Kisiel o smaku cytrynowym z/c 80 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Powidło śliwkowe 25 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Gruszka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Papryka świeża 100 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g 1 szt Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.)
	PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW. może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW. może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	
	E: 2489.61 kcal; B: 77.58 g; T: 88.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.33 g; W: 343.13 g; W tym cukry: 79.86 g; Bł.: 43.25 g; Sól: 8.39 g;	E: 2357.39 kcal; B: 82.54 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 356.68 g; W tym cukry: 99.73 g; Bł.: 36.39 g; Sól: 6.70 g;	E: 2210.88 kcal; B: 105.94 g; T: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 273.40 g; W tym cukry: 26.82 g; Bł.: 31.00 g; Sól: 10.36 g;	E: 2530.89 kcal; B: 85.22 g; T: 65.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 396.09 g; W tym cukry: 122.45 g; Bł.: 39.38 g; Sól: 6.74 g;	E: 1576.58 kcal; B: 48.65 g; T: 44.51 g; Kw. tł. nasy.: 26.46 g; W: 233.68 g; W tym cukry: 82.76 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 3.76 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.) PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Ser żółty 20 g (MLE.) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 170 g Buraczki gotowane 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko 100 g Buraczki gotowane 50 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 20 g (SOJ, MLE.) Ser ricotta z cynamonem 40 g (JAJ, MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2159.33 kcal; B: 80.24 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 330.07 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 9.35 g;	E: 2301.97 kcal; B: 84.91 g; T: 61.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.08 g; W: 364.06 g; W tym cukry: 79.09 g; Bł.: 24.67 g; Sól: 6.42 g;	E: 2368.36 kcal; B: 93.23 g; T: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.85 g; W: 319.79 g; W tym cukry: 29.98 g; Bł.: 35.42 g; Sól: 11.40 g;	E: 2550.44 kcal; B: 97.50 g; T: 67.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.51 g; W: 400.67 g; W tym cukry: 101.29 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 6.85 g;	E: 1500.82 kcal; B: 53.78 g; T: 46.40 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 223.35 g; W tym cukry: 64.83 g; Bł.: 14.39 g; Sól: 3.36 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 150 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 150 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 150 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Pomidorowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 50 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 50 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 0,5 szt (JAJ.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata lodowa 10 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	E: 2441.20 kcal; B: 104.03 g; T: 67.10 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 365.74 g; W tym cukry: 116.61 g; Bł.: 27.44 g; Sól: 6.42 g;	E: 2362.64 kcal; B: 118.86 g; T: 52.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.89 g; W: 361.07 g; W tym cukry: 111.57 g; Bł.: 17.24 g; Sól: 4.97 g;	E: 1967.03 kcal; B: 119.01 g; T: 55.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 259.85 g; W tym cukry: 29.45 g; Bł.: 31.71 g; Sól: 7.99 g;	E: 2675.69 kcal; B: 125.42 g; T: 64.70 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 404.99 g; W tym cukry: 130.32 g; Bł.: 17.27 g; Sól: 5.28 g;	E: 1682.04 kcal; B: 55.59 g; T: 48.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 259.66 g; W tym cukry: 94.92 g; Bł.: 10.20 g; Sól: 2.99 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

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

Oznaczenia wskaźników odż.:

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