

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-27 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Mandarynka 150 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mandarynka 150 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Rzodkiew biała 90 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Banan 150 g Rozspanka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Banan 100 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g (MLE.)
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwintra z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 300 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z serem 150 g (GLU PSZ, MLE.) Jabłko pieczone 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ.)
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Ogórek świeży 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		E: 2507.14 kcal; B: 94.11 g; T: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.25 g; W: 392.81 g; W tym cukry: 111.98 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 7.15 g;	E: 2229.87 kcal; B: 84.48 g; T: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 366.79 g; W tym cukry: 97.91 g; Bł.: 19.55 g; Sól: 5.87 g;	E: 2348.20 kcal; B: 102.18 g; T: 79.65 g; Kw. tł. nasy.: 35.66 g; W: 320.80 g; W tym cukry: 34.43 g; Bł.: 41.06 g; Sól: 9.57 g;	E: 2483.67 kcal; B: 93.78 g; T: 56.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 416.74 g; W tym cukry: 127.91 g; Bł.: 19.24 g; Sól: 6.26 g;	E: 1559.23 kcal; B: 54.62 g; T: 42.70 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 251.57 g; W tym cukry: 89.96 g; Bł.: 11.43 g; Sól: 3.46 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Owsianka z bananem 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>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem 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>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z bananem 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>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z bananem 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>) Galaretką drobiową z udźca kurczaka* 50 g (<u>SEL.</u>) Salatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 80 ml
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JEJCZ.</u>) Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		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>) Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</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. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ.</u>)
	PN	Mieszanka studencka 35 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 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, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)
	E: 2323.28 kcal; B: 101.02 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 351.23 g; W tym cukry: 75.12 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 5.93 g;	E: 2462.66 kcal; B: 107.24 g; T: 63.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 378.91 g; W tym cukry: 77.93 g; Bł.: 24.72 g; Sól: 5.83 g;	E: 2038.89 kcal; B: 105.83 g; T: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 286.17 g; W tym cukry: 45.35 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 7.86 g;	E: 2592.36 kcal; B: 112.23 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 404.50 g; W tym cukry: 97.72 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 6.10 g;	E: 1604.03 kcal; B: 52.90 g; T: 49.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 244.66 g; W tym cukry: 62.84 g; Bł.: 14.59 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	
2023-11-29 środa	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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Rukola 10 g 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB. SOJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g 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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (<u>RYB. SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	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>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (<u>RYB. SEL.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Warzywa pieczone (buraki, pietruszka, cukinia) 100 g Dip ziołowy 10 g (<u>MLE.</u>)	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	Chalka 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>)	
	Obiad	Pieczarkowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (<u>MLE. SO2.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet drobiowy 40 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos pietruszkowy* 40 ml (<u>GLU PSZ. MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	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 z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Sałata zielona 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2115.45 kcal; B: 78.12 g; T: 64.20 g; Kw. tł. nasy.: 20.29 g; W: 317.60 g; W tym cukry: 78.81 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 7.71 g;	E: 2147.92 kcal; B: 83.81 g; T: 48.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.22 g; W: 354.74 g; W tym cukry: 91.91 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 6.32 g;	E: 1983.27 kcal; B: 83.63 g; T: 74.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 257.38 g; W tym cukry: 34.48 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.69 g;	E: 2565.93 kcal; B: 95.10 g; T: 56.64 g; Kw. tł. nasy.: 21.02 g; W: 429.40 g; W tym cukry: 110.69 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 6.49 g;	E: 1493.56 kcal; B: 49.35 g; T: 37.44 g; Kw. tł. nasy.: 16.37 g; W: 245.16 g; W tym cukry: 73.50 g; Bł.: 14.26 g; Sól: 3.09 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-11-30 czwartek	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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Tofu 30 g (SOJ.) Sałatka jarzynowa 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL.) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Sałatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (MLE.)			Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 40 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomarańcza 150 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomarańcza 150 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 Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 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.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN		Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.)	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.)	
		E: 2307.59 kcal; B: 78.01 g; T: 77.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 334.38 g; W tym cukry: 71.88 g; Bł.: 44.61 g; Sól: 8.15 g;	E: 2379.33 kcal; B: 83.29 g; T: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 346.49 g; W tym cukry: 72.46 g; Bł.: 34.97 g; Sól: 6.94 g;	E: 2130.93 kcal; B: 84.93 g; T: 79.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 285.26 g; W tym cukry: 41.68 g; Bł.: 37.03 g; Sól: 8.73 g;	E: 2652.33 kcal; B: 92.65 g; T: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 390.12 g; W tym cukry: 97.21 g; Bł.: 38.36 g; Sól: 7.40 g;	E: 1620.09 kcal; B: 51.23 g; T: 57.88 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 224.28 g; W tym cukry: 62.11 g; Bł.: 26.02 g; Sól: 3.80 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-01 piątek	Śniadanie	<p>Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c 90 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Kasza jaglana z jabłkami i maliną 150 g</p> <p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 40 g (<u>JAJ, MLE.</u>)</p> <p>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Ćwikła z jabłkiem b/c 40 g</p> <p>Roszpionka 10 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml</p>
	II ŚN			Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 150 g (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	<p>Szpinakowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100 g</p> <p>Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>)</p> <p>Sos cytrynowy 40 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kisiel o smaku cytrynowym z/c 80 ml</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Gruszka 150 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Rzodkiew biała 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko 150 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bulka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Jabłko pieczone 100 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt
		E: 2505.12 kcal; B: 77.46 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.73 g; W: 395.65 g; W tym cukry: 119.40 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 7.49 g;	E: 2323.88 kcal; B: 80.91 g; T: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.51 g; W: 384.13 g; W tym cukry: 117.59 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 6.77 g;	E: 1842.70 kcal; B: 80.32 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 248.97 g; W tym cukry: 36.32 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 8.82 g;	E: 2650.38 kcal; B: 88.39 g; T: 80.50 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 406.54 g; W tym cukry: 123.31 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 7.51 g;	E: 1533.51 kcal; B: 44.30 g; T: 45.78 g; Kw. tł. nasy.: 20.63 g; W: 243.74 g; W tym cukry: 100.60 g; Bł.: 16.99 g; Sól: 3.64 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Platki jęczmienne 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) 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.) Paszтет z soczewicy * 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 100 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Poledwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ.) Salatka z brokołu, oliwy, koperku i tofu 50 g (SOJ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.)		Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Surówka z marchwi b/c 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 150 g (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem * 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gulasz z udźca kurczaka 80 g (GLU PSZ.) Surówka z marchwi i jabłka 80 g (MLE.) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
	Kolaća	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 10 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 10 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 150 g Mix sałat 10 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Banan 100 g Mix sałat 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2170.82 kcal; B: 82.99 g; T: 60.78 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 336.00 g; W tym cukry: 82.41 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 6.77 g;	E: 2086.44 kcal; B: 83.43 g; T: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.27 g; W: 333.07 g; W tym cukry: 83.66 g; Bł.: 23.68 g; Sól: 6.48 g;	E: 2115.28 kcal; B: 95.09 g; T: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.33 g; W: 304.65 g; W tym cukry: 44.89 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 7.89 g;	E: 2310.02 kcal; B: 91.80 g; T: 54.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 374.81 g; W tym cukry: 98.81 g; Bł.: 25.85 g; Sól: 6.68 g;	E: 1422.30 kcal; B: 52.56 g; T: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 17.53 g; W: 223.84 g; W tym cukry: 66.17 g; Bł.: 16.04 g; Sól: 3.38 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-03 niedziela	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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ</u>) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	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>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 1 szt Salatka z pomidora i sałaty lodowej b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Mandarynka 150 g	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml
2023-12-03 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 130 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (<u>SEL</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (<u>SEL</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		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 M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Mandarynka 150 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 M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Papryka świeża 90 g Sałata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jabko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)					
	E: 2216.52 kcal; B: 108.70 g; T: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 25.53 g; W: 302.17 g; W tym cukry: 78.70 g; Bł.: 24.12 g; Sól: 6.41 g;	E: 2366.75 kcal; B: 114.06 g; T: 70.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 325.51 g; W tym cukry: 84.81 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 5.63 g;	E: 2029.61 kcal; B: 113.31 g; T: 67.42 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W: 253.73 g; W tym cukry: 57.62 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 6.82 g;	E: 2707.85 kcal; B: 119.30 g; T: 78.24 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 388.38 g; W tym cukry: 108.28 g; Bł.: 21.87 g; Sól: 6.14 g;	E: 1719.10 kcal; B: 66.98 g; T: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; W: 242.08 g; W tym cukry: 73.84 g; Bł.: 13.22 g; Sól: 3.64 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,