

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-04 poniedziałek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (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.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Ogórek świeży 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 30 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Banan 100 g Sałata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II ŚN		Kanapka z serem żółtym i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Leczo wegetariańskie b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Leczo wegetariańskie - dieta b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Leczo wegetariańskie b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Leczo wegetariańskie - dieta b/c 300 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.)	Solferino * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Leczo wegetariańskie - dieta b/c 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	E: 2371.94 kcal; B: 84.66 g; T: 60.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 387.29 g; W tym cukry: 83.69 g; Bł.: 38.93 g; Sól: 7.49 g;	E: 2445.35 kcal; B: 86.22 g; T: 57.51 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 408.54 g; W tym cukry: 98.60 g; Bł.: 24.15 g; Sól: 6.47 g;	E: 2157.36 kcal; B: 91.58 g; T: 66.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 313.25 g; W tym cukry: 39.37 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 8.81 g;	E: 2669.56 kcal; B: 93.05 g; T: 61.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.71 g; W: 450.34 g; W tym cukry: 117.38 g; Bł.: 25.75 g; Sól: 6.65 g;	E: 1651.33 kcal; B: 53.02 g; T: 41.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.67 g; W: 274.25 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 14.63 g; Sól: 3.87 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-05 wtorek	Śniadanie	Makaron 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 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.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 100 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Makaron na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (SOJ, MLE.) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		
		Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Zrazik wołowy mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (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.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 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.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 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.) Południca Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2211.98 kcal; B: 94.60 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 321.42 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 8.63 g;	E: 2210.75 kcal; B: 95.88 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 336.73 g; W tym cukry: 68.29 g; Bł.: 24.40 g; Sól: 6.34 g;	E: 2300.54 kcal; B: 111.37 g; T: 72.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 319.48 g; W tym cukry: 30.84 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 10.07 g;	E: 2557.25 kcal; B: 115.83 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 381.88 g; W tym cukry: 89.14 g; Bł.: 40.48 g; Sól: 6.67 g;	E: 1604.41 kcal; B: 67.22 g; T: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 230.26 g; W tym cukry: 63.96 g; Bł.: 14.05 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	
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 150 g Rozszponka 10 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Ryż 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Rozszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż 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>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 150 g Rozszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE. GLU OW.</u>)			Niespodzianka 1 szt
	Obiad	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Galaretką jogurtowa o smaku wiśniowym 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy* 40 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Dyńa duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Galaretką jogurtowa o smaku wiśniowym 80 g (<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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix салат 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Dżem 80 g Mix салат 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 80 g Mix салат 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Mix салат 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 Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt				
	E: 2026.34 kcal; B: 88.65 g; T: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 299.45 g; W tym cukry: 79.40 g; Bł.: 24.49 g; Sól: 9.01 g;	E: 2021.20 kcal; B: 102.35 g; T: 41.09 g; Kw. tł. nasy.: 19.82 g; W: 317.14 g; W tym cukry: 85.84 g; Bł.: 17.96 g; Sól: 7.88 g;	E: 1687.14 kcal; B: 103.72 g; T: 42.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.02 g; W: 234.42 g; W tym cukry: 32.80 g; Bł.: 25.33 g; Sól: 8.96 g;	E: 2250.62 kcal; B: 112.54 g; T: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; W: 353.73 g; W tym cukry: 94.16 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 8.10 g;	E: 1246.59 kcal; B: 49.75 g; T: 30.08 g; Kw. tł. nasy.: 15.78 g; W: 198.70 g; W tym cukry: 66.42 g; Bł.: 11.06 g; Sól: 4.96 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (<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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 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>) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jaglanka pomarańczowa 150 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II SN		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 80 ml	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 150 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 80 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 150 ml 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Sałata zielona 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, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 100 g Sałata zielona 5 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 pomidorem (chleb razowy 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2385.91 kcal; B: 78.02 g; T: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.94 g; W: 376.38 g; W tym cukry: 78.54 g; Bł.: 28.44 g; Sól: 6.63 g;	E: 2374.61 kcal; B: 83.12 g; T: 63.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.63 g; W: 384.33 g; W tym cukry: 80.08 g; Bł.: 21.82 g; Sól: 6.32 g;	E: 2133.06 kcal; B: 78.56 g; T: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 296.28 g; W tym cukry: 37.41 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 8.38 g;	E: 2498.00 kcal; B: 84.80 g; T: 63.29 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 406.74 g; W tym cukry: 103.53 g; Bł.: 19.57 g; Sól: 7.98 g;	E: 1525.77 kcal; B: 46.87 g; T: 42.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.70 g; W: 244.76 g; W tym cukry: 64.34 g; Bł.: 11.55 g; Sól: 4.70 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-08 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, 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 z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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 z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica Miodowa, wyrób dr. z dodatkiem białka wp, z poł. kawałków mięsa, w osłonce niejadalnej 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL.</u>) Surówka z marchwi i jabłka 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN		Gruszka 150 g	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		Obiad	Kalafiorkowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorkowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet rybno-warzywny* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL.</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Biszkopty 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</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>) Powidła śliwkowe 25 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Gruszka 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>) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko 150 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>) Dżem 25 g 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Jabiko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z twarogiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2272.18 kcal; B: 76.14 g; T: 76.02 g; Kw. tł. nasy.: 25.36 g; W: 331.19 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 8.40 g;	E: 2176.23 kcal; B: 79.62 g; T: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.17 g; W: 352.30 g; W tym cukry: 90.41 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 6.11 g;	E: 2070.58 kcal; B: 92.75 g; T: 69.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.28 g; W: 283.72 g; W tym cukry: 44.32 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 9.08 g;	E: 2413.00 kcal; B: 88.62 g; T: 58.82 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 400.46 g; W tym cukry: 114.26 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.44 g;	E: 1453.45 kcal; B: 48.52 g; T: 39.02 g; Kw. tł. nasy.: 19.19 g; W: 237.84 g; W tym cukry: 80.51 g; Bł.: 14.43 g; Sól: 3.31 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3			
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Platki pszenne 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 150 g Rukola 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Rukola 10 g	Platki pszenne 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Salata zielona 10 g	Platki pszenne 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 60 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Miód (25g) 1 szt Mandarynka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml		
		Obiad	II ŚN	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 b/skórki (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		
			Ogórkowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Potrawka drobiowa 60 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml	
			Kolaćca	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 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
				PN	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)	
	E: 2242.89 kcal; B: 76.04 g; T: 61.69 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 354.97 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 7.89 g;	E: 2378.81 kcal; B: 81.70 g; T: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 380.59 g; W tym cukry: 78.61 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 6.52 g;	E: 2185.73 kcal; B: 82.69 g; T: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 318.81 g; W tym cukry: 32.61 g; Bł.: 33.84 g; Sól: 9.46 g;	E: 2790.12 kcal; B: 89.64 g; T: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 37.52 g; W: 454.59 g; W tym cukry: 113.78 g; Bł.: 41.69 g; Sól: 7.51 g;	E: 1681.65 kcal; B: 47.40 g; T: 48.87 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 249.93 g; W tym cukry: 62.88 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 4.22 g;			

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kasza manna 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.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE.) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)			jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Kapusta zasmażana 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.) 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej. 20 g (GOR.) Gruszka 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Jabłko 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 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 M 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	E: 2238.61 kcal; B: 97.34 g; T: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 326.24 g; W tym cukry: 91.37 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 6.53 g;	E: 2121.07 kcal; B: 111.98 g; T: 47.26 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 315.21 g; W tym cukry: 86.39 g; Bł.: 14.24 g; Sól: 5.44 g;	E: 1773.02 kcal; B: 109.85 g; T: 45.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; W: 238.36 g; W tym cukry: 26.14 g; Bł.: 25.27 g; Sól: 6.36 g;	E: 2430.57 kcal; B: 123.78 g; T: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; W: 357.51 g; W tym cukry: 92.69 g; Bł.: 15.39 g; Sól: 6.14 g;	E: 1526.35 kcal; B: 58.83 g; T: 44.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 223.26 g; W tym cukry: 67.60 g; Bł.: 9.41 g; Sól: 3.57 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,