

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-11, poniedziałek	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 makreli wędzonej z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g	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>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 80 g Salata zielona 20 g	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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Ćwikła z jabłkiem 40 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Curry warzywne z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Curry warzywne z ciecierzycą* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem* 280 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz warzywny dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem* 200 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Gulasz warzywny dieta* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kefir 2% tł 100 ml (<u>MLE.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Roszponka 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>) Twaróg półtłusty 70 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		E: 2424.97 kcal; B: 91.08 g; T: 71.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 370.71 g; W tym cukry: 90.30 g; Bł.: 34.70 g; Sól: 10.30 g;	E: 2475.35 kcal; B: 93.89 g; T: 60.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 403.78 g; W tym cukry: 101.77 g; Bł.: 27.83 g; Sól: 6.91 g;	E: 1972.20 kcal; B: 85.38 g; T: 55.91 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 297.47 g; W tym cukry: 49.05 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 9.01 g;	E: 2711.55 kcal; B: 95.49 g; T: 69.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 440.32 g; W tym cukry: 114.51 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 7.09 g;	E: 1576.44 kcal; B: 46.27 g; T: 48.07 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 246.78 g; W tym cukry: 69.93 g; Bł.: 13.62 g; Sól: 3.52 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-12 wtorek	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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL</u>) Ogórek świeży 80 g Mix салат 20 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 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>) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (<u>SEL</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 sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (<u>MLE</u>)	
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa pieczona 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron pełnoziarnisty 170 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 170 g (<u>GLU PSZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Klopsik wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos szpinakowy* 40 ml (<u>GLU PSZ</u>) Dynia duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JEĆZ</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Gruszka 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Pomidor 90 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Rukola 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko pieczone 100 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ</u>)
PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ</u>)					
	E: 2043.84 kcal; B: 96.40 g; T: 55.67 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 300.28 g; W tym cukry: 75.76 g; Bł.: 30.07 g; Sól: 6.70 g;	E: 2259.81 kcal; B: 104.90 g; T: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.29 g; W: 343.96 g; W tym cukry: 84.15 g; Bł.: 22.95 g; Sól: 5.59 g;	E: 2059.41 kcal; B: 107.48 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.78 g; W: 278.86 g; W tym cukry: 45.06 g; Bł.: 31.75 g; Sól: 8.04 g;	E: 2473.11 kcal; B: 112.70 g; T: 61.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.85 g; W: 387.16 g; W tym cukry: 101.10 g; Bł.: 23.40 g; Sól: 5.92 g;	E: 1585.19 kcal; B: 58.59 g; T: 48.46 g; Kw. tł. nasy.: 21.72 g; W: 238.78 g; W tym cukry: 75.75 g; Bł.: 13.25 g; Sól: 3.34 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-13 środa	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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 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.) Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Rzodkiew biała 90 g Rozspanka 10 g Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.) Banan 150 g Rozspanka 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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.) Pomarańcza 100 g Rozspanka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN					
		Obiad	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet mielony wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Zrazik wołowy mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
			Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
		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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata 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.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g Salata zielona 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 M 0,5 szt (JAJ.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanaпка z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twarogek 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
PN	E: 2405.14 kcal; B: 91.91 g; T: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.25 g; W: 323.59 g; W tym cukry: 59.81 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 8.94 g;	E: 2121.73 kcal; B: 97.20 g; T: 50.96 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 326.88 g; W tym cukry: 71.97 g; Bł.: 21.04 g; Sól: 5.93 g;	E: 2217.00 kcal; B: 100.76 g; T: 76.90 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 294.82 g; W tym cukry: 25.97 g; Bł.: 35.54 g; Sól: 9.34 g;	E: 2407.18 kcal; B: 104.99 g; T: 54.13 g; Kw. tł. nasy.: 25.21 g; W: 381.99 g; W tym cukry: 106.47 g; Bł.: 23.74 g; Sól: 6.08 g;	E: 1347.60 kcal; B: 53.09 g; T: 34.89 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 208.42 g; W tym cukry: 57.33 g; Bł.: 16.05 g; Sól: 3.22 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2023-12-14 czwartek	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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</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>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml	
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>)	Herbatniki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Herbatniki 15 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr-warzywnym* 400 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z sosem mięsno dr-warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Ryż pełnoziarnisty z sosem mięsno dr-warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z sosem mięsno dr-warzywnym* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Serek homo o smaku wanilinowym 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z sosem mięsno dr-warzywnym* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Serek homo o smaku wanilinowym 60 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Banan 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
		PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt
	E: 2533.70 kcal; B: 88.80 g; T: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 395.98 g; W tym cukry: 119.14 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 7.30 g;	E: 2428.49 kcal; B: 86.33 g; T: 65.17 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 384.78 g; W tym cukry: 117.76 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 5.96 g;	E: 2059.51 kcal; B: 90.34 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 291.62 g; W tym cukry: 28.90 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 10.23 g;	E: 2725.71 kcal; B: 109.79 g; T: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 419.82 g; W tym cukry: 135.31 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 6.23 g;	E: 1608.39 kcal; B: 58.54 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 242.38 g; W tym cukry: 96.92 g; Bł.: 11.33 g; Sól: 3.28 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-15 piątek	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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Salatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka caprese. 100 g (<u>MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salatka caprese. b/skórki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (<u>MLE.</u>)			Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chrupki kukurydziane 20 g 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Mix салат 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 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Pomarańcza 150 g Mix салат 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 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Papryka świeża 90 g Mix салат 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 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
		E: 2537.15 kcal; B: 113.60 g; T: 81.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.14 g; W: 348.76 g; W tym cukry: 76.04 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 6.93 g;	E: 2168.89 kcal; B: 111.82 g; T: 63.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.39 g; W: 294.87 g; W tym cukry: 62.65 g; Bł.: 18.95 g; Sól: 5.10 g;	E: 2122.65 kcal; B: 115.84 g; T: 76.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 256.79 g; W tym cukry: 38.13 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 7.66 g;	E: 2609.58 kcal; B: 127.26 g; T: 70.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 378.00 g; W tym cukry: 81.21 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 5.90 g;	E: 1502.15 kcal; B: 60.06 g; T: 42.59 g; Kw. tł. nasy.: 17.43 g; W: 225.94 g; W tym cukry: 51.59 g; Bł.: 15.05 g; Sól: 2.92 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml (MLE) 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 wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 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) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Ser żółty 20 g (MLE) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Ryż na mleku 260 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wleprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadanej 15 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt Sałatka z pomidorów i koperku b/skórki 50 g 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 100 g (GLU PSZ, MLE)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka 150 g (GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Sałatka szwedzka b/c 150 g (GOR) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 280 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (GLU PSZ) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami * 200 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ) Gulasz wieprzowy- dieta 80 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane 80 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 80 ml 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Jabłko 150 g Roszponka 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Jabłko 150 g Roszponka 10 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Jabłko 150 g Roszponka 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) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadanej 40 g (SOJ) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
		E: 2232.30 kcal; B: 85.30 g; T: 66.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 335.00 g; W tym cukry: 64.63 g; Bł.: 30.76 g; Sól: 9.17 g;	E: 2264.95 kcal; B: 85.48 g; T: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.22 g; W: 346.90 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 23.72 g; Sól: 6.09 g;	E: 2102.79 kcal; B: 92.05 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 32.10 g; W: 286.89 g; W tym cukry: 52.53 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 9.49 g;	E: 2530.02 kcal; B: 92.11 g; T: 66.27 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 401.38 g; W tym cukry: 111.92 g; Bł.: 24.39 g; Sól: 6.32 g;	E: 1516.69 kcal; B: 49.88 g; T: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 22.63 g; W: 231.36 g; W tym cukry: 68.28 g; Bł.: 15.28 g; Sól: 3.05 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-17 niedziela	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,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,) Banan 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,) Banan 150 g Rukola 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,) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 100 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,) Rzodkiew biała 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 20 g (SOJ,) Banan 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,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g (MLE,) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (SOJ,) Banan 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN		Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,)	
	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 170 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 130 g Surówka Colesław 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Surówka Colesław b/c 150 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 170 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 130 g Brokuł gotowany* 150 g Galaretkę jogurtowa o smaku wiśniowym 150 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem 100 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 50 g Brokuł gotowany* 80 g Galaretkę jogurtowa o smaku wiśniowym 80 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* 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,) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Papryka konserwowa 80 g Salata 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,) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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,) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Serek homo. naturalny 25 g (MLE,) Papryka konserwowa 80 g Salata 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,) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Salata 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,) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 15 g (GLU PSZ, SOJ,) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Salata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2245.91 kcal; B: 106.05 g; T: 65.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.36 g; W: 320.17 g; W tym cukry: 93.75 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.63 g;	E: 2261.56 kcal; B: 112.96 g; T: 59.57 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 329.14 g; W tym cukry: 90.60 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.15 g;	E: 2246.83 kcal; B: 126.89 g; T: 72.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 289.50 g; W tym cukry: 29.98 g; Bł.: 34.83 g; Sól: 9.97 g;	E: 2607.06 kcal; B: 122.74 g; T: 67.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 386.49 g; W tym cukry: 92.70 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 6.69 g;	E: 1562.47 kcal; B: 60.12 g; T: 43.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 236.28 g; W tym cukry: 63.20 g; Bł.: 13.79 g; Sól: 3.54 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,