

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	<p>Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Powidła śliwkowe 25 g</p> <p>Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)</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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Hummus 25 g (<u>SEZ.</u>)</p> <p>Salatka jarzynowa 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Śliwka 150 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml</p>	<p>Platki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Dżem 25 g 1 szt</p> <p>Salatka jarzynowa - dieta 50 g (<u>MLE, SEL.</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Ciasto biszkoptowe z jabłkiem 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml</p>
	II ŚN			Kanapka z szynką i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g</p> <p>Schab gotowany 100 g</p> <p>Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Galaretko o smaku pomarańczowym 150 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100 g</p> <p>Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Szpinak gotowany z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Galaretko o smaku pomarańczowym 80 g</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>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Roszonka 10 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>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Ogórek świeży 90 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Banan 150 g</p> <p>Roszonka 10 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Banan 100 g</p> <p>Roszonka 5 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p>
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2585.87 kcal; B: 94.26 g; T: 79.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.13 g; W: 385.90 g; W tym cukry: 100.27 g; Bł.: 29.69 g; Sól: 9.11 g;	E: 2428.41 kcal; B: 106.17 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 385.16 g; W tym cukry: 99.02 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 7.02 g;	E: 2306.81 kcal; B: 106.14 g; T: 76.21 g; Kw. tł. nasy.: 32.06 g; W: 315.81 g; W tym cukry: 43.27 g; Bł.: 35.14 g; Sól: 11.02 g;	E: 2616.16 kcal; B: 114.70 g; T: 59.40 g; Kw. tł. nasy.: 29.70 g; W: 416.21 g; W tym cukry: 105.32 g; Bł.: 21.17 g; Sól: 7.26 g;	E: 1699.98 kcal; B: 60.62 g; T: 47.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 264.28 g; W tym cukry: 79.08 g; Bł.: 12.51 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	
2023-12-26 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 JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 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 JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków 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 JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 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* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Klopsik wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 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>) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 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>) 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 JĘCZ.</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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 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>) Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	
	PN	Mieszanka studencka 35 g (<u>OZI, ORZ.</u>)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, 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: 2255.72 kcal; B: 104.02 g; T: 65.23 g; Kw. tł. nasy.: 19.83 g; W: 330.78 g; W tym cukry: 74.05 g; Bł.: 29.29 g; Sól: 6.67 g;	E: 2409.46 kcal; B: 111.02 g; T: 63.82 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 360.90 g; W tym cukry: 77.69 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 6.67 g;	E: 2040.13 kcal; B: 105.89 g; T: 59.26 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 286.49 g; W tym cukry: 45.61 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 7.92 g;	E: 2539.16 kcal; B: 116.01 g; T: 64.57 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 386.49 g; W tym cukry: 97.48 g; Bł.: 24.95 g; Sól: 6.94 g;	E: 1551.61 kcal; B: 54.53 g; T: 50.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.89 g; W: 227.66 g; W tym cukry: 62.55 g; Bł.: 14.82 g; Sól: 3.79 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana 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.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB. SOJ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Banan 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 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 mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB. SOJ.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Banan 150 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB. SEL.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) 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 (MLE.)	Chalka 80 g (GLU PSZ. JAJ.)	Chalka 50 g (GLU PSZ. JAJ.)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Naleśniki z serem 300 g (GLU PSZ. JAJ. MLE.) Mandarynka 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.) Mandarynka 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron pełnoziarnisty z serem b/c 300 g (GLU PSZ. MLE.) Surówka wykwinna 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.) Mandarynka 150 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (GLU PSZ. MLE. SEL.) Makaron z serem 150 g (GLU PSZ. MLE.) Mandarynka 100 g Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ. GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Papryka świeża 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Papryka świeża 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor 80 g Sałata 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.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Serek a'la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Sałata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE. GLU ŻYT. GLU JĘCZ.)
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2331.82 kcal; B: 89.29 g; T: 57.95 g; Kw. tł. nasy.: 22.86 g; W: 372.42 g; W tym cukry: 106.35 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 6.52 g;	E: 2193.26 kcal; B: 89.27 g; T: 39.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.53 g; W: 376.62 g; W tym cukry: 103.52 g; Bł.: 21.78 g; Sól: 4.88 g;	E: 2014.09 kcal; B: 88.00 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.96 g; W: 270.18 g; W tym cukry: 40.90 g; Bł.: 34.54 g; Sól: 8.62 g;	E: 2611.27 kcal; B: 100.56 g; T: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.33 g; W: 451.28 g; W tym cukry: 122.30 g; Bł.: 21.86 g; Sól: 5.05 g;	E: 1548.03 kcal; B: 57.14 g; T: 34.99 g; Kw. tł. nasy.: 17.68 g; W: 255.07 g; W tym cukry: 77.68 g; Bł.: 14.08 g; Sól: 2.56 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-28 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 Salatka 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 Salatka jarzynowa - dieta 100 g (MLE, SEL, GOR.) 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.) Salatka 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 Salatka 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 Salatka jarzynowa - dieta 50 g (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		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	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.)	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 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.) 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.)		Hummus 30 g (SEZ.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	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	
2023-12-29 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>Roszponka 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>Roszponka 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>Roszponka 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>Roszponka 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>Roszponka 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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)</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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)</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, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Jabłko 150 g</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 30 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)</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>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>)</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: 2499.89 kcal; B: 79.44 g; T: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 385.48 g; W tym cukry: 109.90 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 7.97 g;	E: 2318.65 kcal; B: 82.89 g; T: 60.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 373.97 g; W tym cukry: 108.09 g; Bł.: 28.95 g; Sól: 7.26 g;	E: 1824.56 kcal; B: 79.27 g; T: 62.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 248.80 g; W tym cukry: 36.32 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 8.58 g;	E: 2493.19 kcal; B: 87.22 g; T: 68.70 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 394.45 g; W tym cukry: 111.71 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 7.75 g;	E: 1519.22 kcal; B: 45.75 g; T: 47.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 233.49 g; W tym cukry: 91.10 g; Bł.: 16.99 g; Sól: 4.00 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2023-12-30 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.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Gulasz z udźca kurczaka 150 g (GLU PSZ.) 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	
	Kolaça	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 Mix sałat 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.) 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: 2115.53 kcal; B: 95.59 g; T: 65.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.15 g; W: 304.48 g; W tym cukry: 44.89 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 7.97 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	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica 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 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) 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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml	
	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 Salata zielona 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 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>) 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 Salata 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>) Jabłko 150 g Salata 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>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko pieczone 100 g Salata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>)	
	E: 2131.28 kcal; B: 107.68 g; T: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 25.15 g; W: 282.97 g; W tym cukry: 77.70 g; Bł.: 24.31 g; Sól: 6.91 g;	E: 2281.51 kcal; B: 113.04 g; T: 70.51 g; Kw. tł. nasy.: 25.22 g; W: 306.31 g; W tym cukry: 83.80 g; Bł.: 20.75 g; Sól: 6.13 g;	E: 2003.61 kcal; B: 117.95 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.82 g; W: 243.44 g; W tym cukry: 40.23 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 7.20 g;	E: 2622.61 kcal; B: 118.28 g; T: 77.81 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 369.18 g; W tym cukry: 107.27 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 6.64 g;	E: 1654.19 kcal; B: 68.90 g; T: 55.16 g; Kw. tł. nasy.: 20.86 g; W: 223.17 g; W tym cukry: 73.41 g; Bł.: 13.32 g; Sól: 4.02 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-01, poniedziałek	Śniadanie	Owsianka z jabłkiem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Pasta z twarogu i cebuli 100 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Gruszka 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	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Żrazik wieprzowy gotowany mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos ziołowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych 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 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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) 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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) 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.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) 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.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2255.45 kcal; B: 107.37 g; T: 52.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 356.26 g; W tym cukry: 66.34 g; Bł.: 35.78 g; Sól: 7.84 g;	E: 2446.02 kcal; B: 114.31 g; T: 55.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 385.83 g; W tym cukry: 81.66 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 6.93 g;	E: 2129.69 kcal; B: 114.76 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.56 g; W: 302.51 g; W tym cukry: 28.39 g; Bł.: 37.10 g; Sól: 9.15 g;	E: 2670.23 kcal; B: 121.14 g; T: 59.50 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 427.63 g; W tym cukry: 100.45 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 7.11 g;	E: 1634.54 kcal; B: 60.04 g; T: 44.48 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 257.50 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 17.13 g; Sól: 4.05 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Makaron 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomarańcza 150 g 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 100 g Orzechy włoskie łuskane 20 g (<u>ORZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Makaron 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Makaron 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>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 30 g (<u>RYB, SEL.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (<u>SOJ, MLE.</u>) 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		Obiad	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami * 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem b/c 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 150 g Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Budyń o smaku śmietankowym z/c 80 ml (<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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 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>) Południca Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2184.44 kcal; B: 80.74 g; T: 60.01 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 344.53 g; W tym cukry: 90.44 g; Bł.: 27.87 g; Sól: 7.80 g;	E: 2081.58 kcal; B: 77.07 g; T: 45.64 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; W: 350.85 g; W tym cukry: 97.17 g; Bł.: 18.25 g; Sól: 5.42 g;	E: 2276.01 kcal; B: 97.66 g; T: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 338.92 g; W tym cukry: 57.41 g; Bł.: 41.25 g; Sól: 9.25 g;	E: 2373.63 kcal; B: 84.02 g; T: 52.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 401.97 g; W tym cukry: 117.42 g; Bł.: 18.43 g; Sól: 5.77 g;	E: 1419.16 kcal; B: 44.43 g; T: 38.67 g; Kw. tł. nasy.: 20.21 g; W: 227.60 g; W tym cukry: 69.18 g; Bł.: 10.48 g; Sól: 3.11 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 260 ml (<u>MLE</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Roszponka 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Roszponka 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 dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ</u>) Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ</u>) Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II śni	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 150 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)			Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 100 ml (<u>MLE, GLU OW</u>)	
	Obiad	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 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>) Dynamis 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 (<u>GLU PSZ</u>) 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* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dynamis duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Galaretkę jogurtową 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>) Dynamis duszona z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ</u>) Galaretkę jogurtową o smaku wiśniowym 80 g (<u>MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Pomidor 80 g Rzodkiew biała 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 dodatkami 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>)	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>) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 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 dodatkami 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 dodatkami 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: 1857.77 kcal; B: 97.89 g; T: 37.34 g; Kw. tł. nasy.: 19.54 g; W: 295.61 g; W tym cukry: 79.56 g; Bł.: 25.46 g; Sól: 9.10 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: 1645.86 kcal; B: 104.09 g; T: 37.68 g; Kw. tł. nasy.: 19.68 g; W: 236.06 g; W tym cukry: 33.47 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 8.93 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: 1290.54 kcal; B: 53.49 g; T: 32.24 g; Kw. tł. nasy.: 17.01 g; W: 200.82 g; W tym cukry: 65.71 g; Bł.: 10.40 g; Sól: 5.05 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Serek śmietankowy naturalny 30 g (<u>MLE.</u>) Salatka 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 owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt 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 owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml	
			Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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>) 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 Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 200 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: 2544.00 kcal; B: 83.90 g; T: 62.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 420.44 g; W tym cukry: 120.33 g; Bł.: 19.57 g; Sól: 6.54 g;	E: 1571.77 kcal; B: 45.97 g; T: 41.91 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 258.46 g; W tym cukry: 81.14 g; Bł.: 11.55 g; Sól: 3.26 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 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 i jabłka 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g 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 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 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>) 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 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g 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 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g 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 40 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II SN		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>)
2024-01-05 piątek	Obiad	Kalafiorowa 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	Kalafiorowa 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>) 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 Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</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 salát 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (<u>GLU PSZ, SOJ.</u>) Jabiko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
2024-01-05 piątek	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: 2231.22 kcal; B: 78.49 g; T: 76.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 316.80 g; W tym cukry: 72.93 g; Bł.: 27.86 g; Sól: 8.81 g;	E: 2147.27 kcal; B: 82.09 g; T: 54.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 340.66 g; W tym cukry: 79.90 g; Bł.: 24.10 g; Sól: 6.52 g;	E: 2066.77 kcal; B: 92.92 g; T: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.17 g; W: 282.81 g; W tym cukry: 43.61 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 9.02 g;	E: 2384.04 kcal; B: 91.08 g; T: 59.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 388.82 g; W tym cukry: 103.75 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 6.86 g;	E: 1423.11 kcal; B: 50.30 g; T: 39.40 g; Kw. tł. nasy.: 19.30 g; W: 226.88 g; W tym cukry: 70.51 g; Bł.: 14.29 g; Sól: 3.63 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Mandarynka 150 g Rukola 10 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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (<u>JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/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>) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	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>) Mandarynka 100 g Salata zielona 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	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>)	
	Obiad	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
	Kolacja	Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wiązanych, 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 wiązanych, 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 wiązanych, 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 wiązanych, 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 wiązanych, 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>)	Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Hummus 30 g (<u>SEZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (<u>OZI, może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.</u>)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.</u>)
	E: 2186.39 kcal; B: 75.96 g; T: 64.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 334.09 g; W tym cukry: 75.36 g; Bł.: 43.32 g; Sól: 7.91 g;	E: 2322.31 kcal; B: 81.62 g; T: 65.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 359.71 g; W tym cukry: 78.11 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 6.54 g;	E: 2225.19 kcal; B: 81.44 g; T: 77.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 317.19 g; W tym cukry: 32.61 g; Bł.: 34.29 g; Sól: 10.58 g;	E: 2736.12 kcal; B: 93.96 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 432.21 g; W tym cukry: 112.88 g; Bł.: 39.19 g; Sól: 7.69 g;	E: 1611.20 kcal; B: 47.32 g; T: 50.09 g; Kw. tł. nasy.: 33.20 g; W: 229.65 g; W tym cukry: 62.38 g; Bł.: 29.50 g; Sól: 4.23 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 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>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza manna na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 100 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza manna na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek a'la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z pomidorów z jogurtem natur i natką pietr b/skórki 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem * 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet wieprzowy 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Mix sałat 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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (<u>SOJ.</u>) Jabłko 150 g Mix sałat 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	
	E: 2240.21 kcal; B: 97.48 g; T: 64.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 326.53 g; W tym cukry: 91.47 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 6.53 g;	E: 2122.67 kcal; B: 112.12 g; T: 47.28 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 315.50 g; W tym cukry: 86.49 g; Bł.: 14.38 g; Sól: 5.44 g;	E: 1770.30 kcal; B: 109.61 g; T: 45.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.40 g; W: 237.87 g; W tym cukry: 25.97 g; Bł.: 25.03 g; Sól: 6.36 g;	E: 2432.17 kcal; B: 123.92 g; T: 57.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; W: 357.80 g; W tym cukry: 92.79 g; Bł.: 15.53 g; Sól: 6.14 g;	E: 1527.43 kcal; B: 58.93 g; T: 44.53 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 223.46 g; W tym cukry: 67.67 g; Bł.: 9.51 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,