

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-08 poniedziałek	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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem 80 g (.) Salata zielona 20 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 ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła 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 (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 100 g (RYB, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła z jabłkiem 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 30 g (RYB, SEL.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Cwikła 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 (.)			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml (.)	
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Curry warzywne z ciecierzycą* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Brokułowa z ryżem* 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Gulasz warzywny dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Brokułowa z ryżem* 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Curry warzywne z ciecierzycą* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)	Brokułowa z ryżem* 280 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Gulasz warzywny dieta* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Brokułowa z ryżem* 200 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g (.) Gulasz warzywny dieta* 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kefir 2% tł 100 ml (MLE.) Wafelki 30 g (GLU PSZ, SOJ, 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.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Banan 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.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Banan 150 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 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.) Twaróg półtłusty 70 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Banan 150 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.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Banan 100 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 60g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, pomidor 40g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)
	E: 2386.72 kcal; B: 91.13 g; T: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 361.33 g; W tym cukry: 99.30 g; Bł.: 34.70 g; Sól: 10.30 g;	E: 2437.10 kcal; B: 93.94 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 394.40 g; W tym cukry: 110.77 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: 2673.30 kcal; B: 95.54 g; T: 69.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 430.94 g; W tym cukry: 123.51 g; Bł.: 27.85 g; Sól: 7.09 g;	E: 1538.19 kcal; B: 46.32 g; T: 48.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 237.40 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 13.62 g; Sól: 3.52 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*dieta 120 g (SEL.) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 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) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) 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 (MLE) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*dieta 120 g (SEL.) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Jaglanka pomarańczowa 150 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka*dieta 60 g (SEL.) Pomidor b/skórki 40 g (.) Mix салат 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
	II ŚN		Warzywa pieczone 100 g (.) Dip ziołowy 10 g (MLE)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE)	
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa pieczona 100 g (.) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml (.)	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 170 g (GLU PSZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g (.) Sos szpinakowy* 50 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Solferino* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 100 g (GLU PSZ.) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos szpinakowy* 40 ml (GLU PSZ.) Dynia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.) 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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Gruszka 150 g (.) Rukola 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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Jabłko 150 g (.) Rukola 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) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Pomidor 90 g (.) Rukola 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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Jabłko 150 g (.) Rukola 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) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g (.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE) Salata zielona 10 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)		Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ.)		
	E: 2103.18 kcal; B: 99.43 g; T: 57.62 g; Kw. tł. nasy.: 24.38 g; W: 310.41 g; W tym cukry: 76.31 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 6.74 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: 2051.43 kcal; B: 102.70 g; T: 68.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.42 g; W: 266.15 g; W tym cukry: 31.22 g; Bł.: 32.56 g; Sól: 7.50 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	
2024-01-10 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Pomarańcza 150 g (.)</p> <p>Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Pomarańcza 150 g (.)</p> <p>Roszpodka 10 g (.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)</p>	<p>Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Paszтет z soczewicy * 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Rzodkiew biała 90 g (.)</p> <p>Roszpodka 10 g (.)</p> <p>Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 30 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (MLE.)</p> <p>Banan 150 g (.)</p> <p>Roszpodka 10 g (.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)</p>	<p>Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 15 g (SOJ, MLE.)</p> <p>Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.)</p> <p>Pomarańcza 100 g (.)</p> <p>Roszpodka 10 g (.)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)</p>
	II ŚN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)				
	Obiad	<p>Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g (.)</p> <p>Kotlet mielony wołowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g (.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)</p>	<p>Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g (.)</p> <p>Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)</p>	<p>Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g (.)</p> <p>Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g (.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)</p>	<p>Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 170 g (.)</p> <p>Zrazik wołowy mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki oprószone 150 g (GLU PSZ.)</p> <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)</p>	<p>Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem 100 g (.)</p> <p>Zrazik wołowy mielony 40 g (GLU PSZ, JAJ.)</p> <p>Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.)</p> <p>Buraczki oprószone 100 g (GLU PSZ.)</p> <p>Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (MLE.)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml (.)</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g (.)</p> <p>Salata zielona 20 g (.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g (.)</p> <p>Salata zielona 20 g (.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g (.)</p> <p>Salata zielona 20 g (.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor 80 g (.)</p> <p>Salata zielona 20 g (.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (MLE.)</p> <p>Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)</p> <p>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.)</p> <p>Pomidor b/skórki 40 g (.)</p> <p>Salata zielona 10 g (.)</p> <p>Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</p>
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)		Kanapka z twarogiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	
	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: 1348.40 kcal; B: 53.16 g; T: 34.90 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 208.57 g; W tym cukry: 57.38 g; Bł.: 16.12 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		
2024-01-11 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* 300 g (<u>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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) 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 półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych 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 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 Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Banan 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>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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: 2358.74 kcal; B: 83.18 g; T: 68.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.44 g; W: 366.69 g; W tym cukry: 107.28 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 7.12 g;	E: 2386.99 kcal; B: 86.20 g; T: 65.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.00 g; W: 374.28 g; W tym cukry: 108.26 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: 2684.21 kcal; B: 109.66 g; T: 72.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 409.32 g; W tym cukry: 125.81 g; Bł.: 20.77 g; Sól: 6.23 g;	E: 1566.89 kcal; B: 58.41 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 18.81 g; W: 231.88 g; W tym cukry: 87.42 g; Bł.: 11.33 g; Sól: 3.28 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Salatka caprese. 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Salatka caprese. 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, GOR.) Salatka caprese. 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Owsianka z bananem i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Salatka caprese. 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Owsianka z bananem i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 30 g (JAJ, MLE.) Salatka caprese. b/skórki 50 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.)			Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (MLE.)	
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () b/c 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Chrupki kukurydziane 20 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Dyniowa z makaronem* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Szpinak gotowany z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Chrupki kukurydziane 20 g (.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Mix sałat 10 g (.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Mix sałat 10 g (.) 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Mix sałat 10 g (.) Papryka świeża 90 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Mix sałat 10 g (.) Jabłko 150 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 30 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Mix sałat 5 g (.) Jabłko pieczone 100 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Hummus 30 g (SEZ.)	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
		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: 2422.32 kcal; B: 120.11 g; T: 66.24 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 345.51 g; W tym cukry: 69.15 g; Bł.: 21.30 g; Sól: 5.71 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 karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-13 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Miód (25g) 1 szt (.) Sałatka z pomidorów i koperku 100 g (.) 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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 wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 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		Sałatka z brokułu, oleju i koperku 100 g (.)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE)	Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (GLU PSZ, MLE)
2024-01-13 sobota	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) Buraczki gotowane 150 g (.) 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 niejadalnej 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) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) 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) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) 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) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) 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: 2028.22 kcal; B: 88.37 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 30.86 g; W: 266.03 g; W tym cukry: 39.62 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 9.42 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	
2024-01-14 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, SOJ.)		
	Obiad	Rosół z makaronem * 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) udziec z kurczaka pieczony b/k b/s 130 g (.) Surówka Coleslaw 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 b/k b/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 b/k b/s 130 g (.) Surówka Coleslaw 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 b/k b/s 130 g (.) Brokuł gotowany* 150 g (.) Galaretką 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 b/k b/s 50 g (.) Brokuł gotowany* 80 g (.) Galaretką 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.) Serek homo. naturalny 25 g (MLE.) Kielbasa Szynkowa wieprzowa grubo rozdrobniona parzona w osłonce niejadalnej 40 g (GLU PSZ, SOJ.) Papryka świeża 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: 2177.91 kcal; B: 108.05 g; T: 56.87 g; Kw. tł. nasy.: 23.56 g; W: 320.17 g; W tym cukry: 93.75 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 7.66 g;	E: 2193.56 kcal; B: 114.96 g; T: 51.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.87 g; W: 329.14 g; W tym cukry: 90.60 g; Bł.: 21.26 g; Sól: 6.18 g;	E: 2206.03 kcal; B: 129.48 g; T: 66.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 290.77 g; W tym cukry: 34.26 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 9.46 g;	E: 2539.06 kcal; B: 124.74 g; T: 59.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 386.49 g; W tym cukry: 92.70 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 6.72 g;	E: 1536.32 kcal; B: 60.89 g; T: 40.64 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 236.28 g; W tym cukry: 63.20 g; Bł.: 13.79 g; Sól: 3.55 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-15, poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 260 ml (MLE) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ) 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ) 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 mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ) 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 100 g (SEL) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 100 g (SOJ) 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) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g (SEL) Salatka z brokołu, oleju, koperku i tofu 50 g (SOJ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
	II ŚN	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE)			Budyń o smaku waniliowym b/c 80 ml (MLE)	
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 170 g (.) Leczo wegetariańskie b/c 300 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 170 g (.) Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko (brązowy) 170 g (.) Leczo wegetariańskie b/c 300 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 170 g (.) Leczo wegetariańskie dieta b/c 300 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Barszcz czerwony z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ryż na sypko 100 g (.) Leczo wegetariańskie dieta b/c 150 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE) Chrupki kukurydziane 20 g (.) 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) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomarańcza 250 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) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomarańcza 250 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) Ser żółty 20 g (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Pomidor 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 40 g (GLU PSZ, SOJ) Banan 150 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) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ) Banan 100 g (.) Salata zielona 10 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (MLE)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)	
	E: 2295.33 kcal; B: 85.42 g; T: 72.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.26 g; W: 337.33 g; W tym cukry: 86.35 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 7.07 g;	E: 2383.79 kcal; B: 86.05 g; T: 70.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 359.87 g; W tym cukry: 86.32 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 5.84 g;	E: 1980.30 kcal; B: 79.93 g; T: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 272.86 g; W tym cukry: 53.00 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 6.77 g;	E: 2615.49 kcal; B: 92.08 g; T: 74.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.15 g; W: 403.58 g; W tym cukry: 107.13 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 5.98 g;	E: 1633.34 kcal; B: 54.38 g; T: 52.06 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 242.12 g; W tym cukry: 70.79 g; Bł.: 12.58 g; Sól: 3.23 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-16 wtorek	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.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Jabłko 150 g (.) Roszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Jabłko 150 g (.) Roszponka 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 z natką pietruszki 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzbowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Pomidor 90 g (.) Roszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Platki jęczmienne na mleku 260 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 100 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Jabłko 150 g (.) Roszponka 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Platki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g (MLE.) Miód (25g) 1 szt (.) Jabłko pieczone 100 g (.) Roszponka 5 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
		II ŚN	Jabłko 150 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jabłko 150 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.)
	Oblad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Filet z kurczaka gotowany 100 g (.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Chalka 80 g (GLU PSZ, JAJ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Jarzynowa z zacierką *-dieta 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g (.) Filet z kurczaka gotowany 40 g (.) Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Chalka 50 g (GLU PSZ, JAJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g (.) Papryka świeża 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Papryka świeża 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 20 g (SOJ.) Pomidor 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl L 0,5 szt (JAJ.) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g (.) Mix салат 10 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	Kanapka z szynką i ogórkiem kiszonym (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt (.)
	E: 2274.64 kcal; B: 92.65 g; T: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 23.08 g; W: 327.87 g; W tym cukry: 70.93 g; Bł.: 30.13 g; Sól: 6.53 g;	E: 2132.78 kcal; B: 103.59 g; T: 47.71 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 331.37 g; W tym cukry: 70.59 g; Bł.: 22.69 g; Sól: 5.59 g;	E: 2066.33 kcal; B: 111.02 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 278.36 g; W tym cukry: 48.91 g; Bł.: 32.33 g; Sól: 8.24 g;	E: 2526.68 kcal; B: 115.23 g; T: 55.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.57 g; W: 401.01 g; W tym cukry: 78.84 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 5.77 g;	E: 1503.10 kcal; B: 55.93 g; T: 38.76 g; Kw. tł. nasy.: 17.06 g; W: 238.73 g; W tym cukry: 50.82 g; Bł.: 14.07 g; Sól: 3.04 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3		
2024-01-17 środa	Śniadanie	Owsianka z mandarynką i sionecznikiem 260 g (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 80 g (.) Salata zielona 20 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.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem b/c 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Owsianka z mandarynką i cynamonem 260 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 70 g (RYB, SEL.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 20 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 80 g (.) Salata zielona 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Owsianka z mandarynką i cynamonem 150 g (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny* 30 g (RYB, SEL.) Połudwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 15 g (SOJ, MLE.) Ćwikła z jabłkiem 40 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)	
		II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 200 ml (MLE.)			Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (MLE.)	
		Obiad	Kapuśniak z kapusty białej * 280 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew z groszkiem* 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml (.)	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g (.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Pieczeń rzymska drobiowa 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g (.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 80 ml (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml (.)
			Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Śliwka 150 g (.) Rukola 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Banan 150 g (.) Rukola 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Rzepa biała 90 g (.) Rukola 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.) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 150 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt (.) Banan 150 g (.) Rukola 10 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		PN	Mieszanka studencka 35 g (OZI, ORZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2417.09 kcal; B: 104.70 g; T: 68.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.56 g; W: 365.39 g; W tym cukry: 78.74 g; Bł.: 34.16 g; Sól: 7.34 g;	E: 2584.60 kcal; B: 109.81 g; T: 60.25 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 413.46 g; W tym cukry: 95.57 g; Bł.: 25.52 g; Sól: 6.22 g;	E: 2174.32 kcal; B: 107.46 g; T: 61.15 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 315.95 g; W tym cukry: 36.82 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 9.03 g;	E: 2768.96 kcal; B: 115.97 g; T: 63.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 447.51 g; W tym cukry: 118.87 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 6.46 g;	E: 1557.99 kcal; B: 53.38 g; T: 43.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 246.29 g; W tym cukry: 77.69 g; Bł.: 15.44 g; Sól: 3.66 g;		

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Słupki z marchewki 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 80 g (.) Mix салат 20 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.) Twarożek 100 g (MLE.) Hummus 30 g (SEZ.) Słupki z marchewki 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Kasza manna na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 100 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 20 g (GLU PSZ, SOJ.) Słupki z marchewki 80 g (.) Mix салат 20 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 40 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 15 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor b/skórki 40 g (.) Mix салат 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
	II ŚN		Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb razowy 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 40g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Kanapka z jajkiem i sałatą (bułka pszenna 20g, masło 5g, jajko 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g (.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Szpinakowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem bolognese, dr - dieta () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 80 g (.) Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt (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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Pomidor 90 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, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Jabłko 150 g (.) Roszponka 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Jabłko pieczone 100 g (.) Roszponka 5 g (.) Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt (.)					
	E: 2366.90 kcal; B: 93.39 g; T: 83.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 319.06 g; W tym cukry: 68.78 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 7.13 g;	E: 2250.94 kcal; B: 94.77 g; T: 63.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 331.81 g; W tym cukry: 70.98 g; Bł.: 19.05 g; Sól: 6.17 g;	E: 2299.52 kcal; B: 103.82 g; T: 88.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; W: 278.56 g; W tym cukry: 33.29 g; Bł.: 32.11 g; Sól: 7.95 g;	E: 2524.54 kcal; B: 107.87 g; T: 73.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 364.53 g; W tym cukry: 77.84 g; Bł.: 19.84 g; Sól: 6.88 g;	E: 1491.01 kcal; B: 56.51 g; T: 52.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 201.21 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 10.38 g; Sól: 3.84 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g (.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g (.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 100 g (JAJ, MLE, GOR.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Kasza jaglana z jabłkiem 260 g (.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Kasza jaglana z jabłkiem 150 g (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g (JAJ, MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 15 g (SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Sałatka z pomidora i salaty lodowej b/skórki 50 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
		II SN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt (.)	
2024-01-19 piątek	Obiad	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml (.)	Krupnik jęczmienny * 280 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Krupnik jęczmienny * 200 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Ziemniaki z koperkiem 100 g (.) Ryba pieczona (Morszczuk) 40 g (RYB.) Warzywa po grecku* 80 g (GLU PSZ, SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym b/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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Banan 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Banan 150 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 150 g (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Papryka świeża 100 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ.) Banan 150 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
2024-01-19 piątek	PN	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (OZI. może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Ciasteczko jaglane miękkie pasta orzechowa+chia 50g 1 szt (OZI. może zawierać: MLE, ORZ, SEZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
		E: 2585.14 kcal; B: 85.33 g; T: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 363.73 g; W tym cukry: 78.93 g; Bł.: 39.85 g; Sól: 9.01 g;	E: 2464.92 kcal; B: 90.42 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 380.03 g; W tym cukry: 98.80 g; Bł.: 33.44 g; Sól: 7.32 g;	E: 2108.38 kcal; B: 100.37 g; T: 77.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.64 g; W: 264.17 g; W tym cukry: 25.82 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 9.87 g;	E: 2577.12 kcal; B: 90.76 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 407.67 g; W tym cukry: 111.54 g; Bł.: 33.56 g; Sól: 7.39 g;	E: 1548.40 kcal; B: 50.31 g; T: 45.72 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 241.81 g; W tym cukry: 71.45 g; Bł.: 12.78 g; Sól: 4.56 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g (.) Rukola 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g (.) Rukola 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Maślanka 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE, GOR.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Pomidor 90 g (.) Rukola 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Platki owsiane na mleku 260 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 40 g (MLE.) Jabłko 150 g (.) Rukola 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Platki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową- dieta* 60 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Jabłko pieczone 100 g (.) Salata zielona 10 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
		II ŚN		Kanapka z serem żółtym i salata (chleb razowy 40g, masło 5g, ser żółty 25g, salata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g (.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g (.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g (.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g (.) Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g (.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 150 g (.) Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml (.)	Koperkowa z ziemniakami * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g (.) Potrawka drobiowa 80 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane 80 g (.) Kasza manna z jabłkiem prażonym 100 g (GLU PSZ, MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml (.)
		Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 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.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 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.) Ser ricotta z cynamonem b/c 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g (.) Mix sałat 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.) Ser ricotta z cynamonem 50 g (JAJ, MLE.) Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkiem wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE.) Pomidor 80 g (.) Mix sałat 20 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt (.)		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt (.)	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt (.)	
		E: 2226.08 kcal; B: 79.64 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 340.42 g; W tym cukry: 82.69 g; Bł.: 29.37 g; Sól: 9.41 g;	E: 2380.35 kcal; B: 84.31 g; T: 66.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 373.91 g; W tym cukry: 98.24 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 6.47 g;	E: 2230.96 kcal; B: 87.91 g; T: 80.08 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 300.12 g; W tym cukry: 29.35 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 10.14 g;	E: 2621.32 kcal; B: 97.20 g; T: 72.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; W: 409.17 g; W tym cukry: 119.69 g; Bł.: 23.77 g; Sól: 6.90 g;	E: 1521.92 kcal; B: 51.64 g; T: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 229.32 g; W tym cukry: 81.71 g; Bł.: 13.20 g; Sól: 3.24 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kasza jęczmienna 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 warzyw i szynki drobiowej 50 g (<u>SEL.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Kasza jęczmienna na mleku 260 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g (<u>SEL.</u>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Serek a la homogenizowany 30 g (<u>MLE.</u>) Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g (<u>SEL.</u>) Masłanka 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>) Pomidor 100 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml (.)	Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml (.)	Pasta z warzyw i szynki drobiowej 50 g (<u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna 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>) Serek a la homogenizowany o smaku wanilinowym 30 g (<u>MLE.</u>) Banan 150 g (.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml (.)
	II ŚN					
	Obiad	Pomidorowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Surówka wielowarzywna z olejem 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Sos własny (.) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g (.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Sos własny (.) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (<u>SEL.</u>) Pomidorowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g (.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml (.)	Sos własny (.) 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pomidorowa z zacierką * 280 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g (.) Ziemniaki z koperkiem 170 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml (.)	Sos własny (.) 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pomidorowa z zacierką * 200 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Wafelki 30 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Pulpet wieprzowy 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g (.) Szpinak gotowany z olejem* 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml (.)
	Kolacja	Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata lodowa 20 g (.) 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>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 20 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Rzodkiew biała 80 g (.) Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata lodowa 20 g (.) 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>) Rzodkiew biała 80 g (.) Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jajko gotowane kl L 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g (.) Sałata lodowa 20 g (.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Jajko gotowane kl L 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g (.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata lodowa 10 g (.) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	E: 2298.39 kcal; B: 94.45 g; T: 69.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 335.48 g; W tym cukry: 86.94 g; Bł.: 28.35 g; Sól: 7.15 g;	E: 2219.83 kcal; B: 109.28 g; T: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 330.81 g; W tym cukry: 81.90 g; Bł.: 18.15 g; Sól: 5.70 g;	E: 1948.56 kcal; B: 109.22 g; T: 60.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 256.73 g; W tym cukry: 41.51 g; Bł.: 29.65 g; Sól: 8.25 g;	E: 2532.88 kcal; B: 115.84 g; T: 67.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; W: 374.73 g; W tym cukry: 100.65 g; Bł.: 18.18 g; Sól: 6.01 g;	E: 1703.38 kcal; B: 64.97 g; T: 55.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 240.08 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 11.11 g; Sól: 3.78 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,