

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 260 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Roszponka 10 g Mandarynka 150 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 g Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 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>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Roszponka 10 g Rzodkiew biała 90 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Banan 150 g Roszponka 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>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Banan 100 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	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>)	Jogurt naturalny z mussem truskawkowym b/c 100 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Fasolowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwiłtna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko 150 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Jabłko pieczone 100 g Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ogórek świeży 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 Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</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 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 twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek świeży 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 Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</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 Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</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 warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok warzywno-owocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	
	E: 2115.90 kcal; B: 73.52 g; T: 57.22 g; Kw. tł. nasy.: 24.35 g; W: 341.60 g; W tym cukry: 84.25 g; Bł.: 29.23 g; Sól: 6.95 g;	E: 2042.35 kcal; B: 70.05 g; T: 46.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 346.84 g; W tym cukry: 88.47 g; Bł.: 20.54 g; Sól: 5.71 g;	E: 2139.05 kcal; B: 87.75 g; T: 71.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 299.19 g; W tym cukry: 32.31 g; Bł.: 41.21 g; Sól: 8.30 g;	E: 2296.15 kcal; B: 79.35 g; T: 51.06 g; Kw. tł. nasy.: 25.76 g; W: 396.79 g; W tym cukry: 118.47 g; Bł.: 20.23 g; Sól: 6.10 g;	E: 1422.47 kcal; B: 44.55 g; T: 38.69 g; Kw. tł. nasy.: 21.44 g; W: 237.14 g; W tym cukry: 85.23 g; Bł.: 11.97 g; Sól: 3.30 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-23 wtorek	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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Maślanka 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 120 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g 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.) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka* 50 g (SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos meksykański 50 g (GLU PSZ.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Maślanka 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ziemniakami* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Klopsik wieprzowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy * 40 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 g Jogurt owoce leśne 100g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 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. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (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.) Słupki z marchewki 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.) 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. naturalny 40 g (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.) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mieszanka studencka 35 g (OZI, ORZ.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 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, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)
	E: 2268.84 kcal; B: 104.74 g; T: 65.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 332.90 g; W tym cukry: 74.62 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 6.72 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	
2024-01-24 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 Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.) Rukola 10 g Banan 150 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.) Rukola 10 g Banan 150 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB. 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 50 g (RYB. SEL.) Sałata zielona 10 g Banan 150 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.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny* 30 g (RYB. SEL.) Sałata zielona 5 g Banan 100 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	Pieczarkowa z makaronem* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) 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 makaronem* dieta 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z marchwi i chrzanu b/c 150 g (MLE, SO2.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 150 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet drobiowy 40 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pietruszkowy* 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Marchew oprószana z olejem* 80 g (GLU PSZ.) Budyń o smaku waniliowym z/c 80 ml (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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 20 g (SOJ.) 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.) Jajko gotowane kl L 1 szt (JAJ.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) 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: 2139.60 kcal; B: 83.38 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 306.28 g; W tym cukry: 69.31 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 7.44 g;	E: 2172.07 kcal; B: 89.07 g; T: 53.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 343.42 g; W tym cukry: 82.41 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 6.04 g;	E: 2013.87 kcal; B: 84.28 g; T: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 255.39 g; W tym cukry: 33.44 g; Bł.: 31.55 g; Sól: 9.40 g;	E: 2590.08 kcal; B: 100.36 g; T: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 418.08 g; W tym cukry: 101.19 g; Bł.: 23.47 g; Sól: 6.21 g;	E: 1536.06 kcal; B: 56.72 g; T: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; W: 235.02 g; W tym cukry: 64.00 g; Bł.: 14.26 g; Sól: 3.30 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01+25 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, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Miód (25g) 1 szt Salatka jarzynowa 100 g (JAJ, 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, parzony w 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	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 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, parzony w 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, parzony w 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
		II ŚN	Koktajl wieloowocowy* b/c 250 ml (MLE.)			Koktajl wieloowocowy* b/c 100 ml (MLE.)
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka 150 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Surówka z selera i jabłka b/c 150 g (MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 300 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 50 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana * 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i warzywami* 150 g (SEL, GLU JĘCZ.) Sos pomidorowy 40 ml (GLU PSZ.) Cukinia pieczona z olejem * 80 g Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szyunka 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.) Szyunka 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.) Szyunka 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.) Szyunka 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			
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 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 cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, 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.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 100 g (JAJ, 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.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 260 g Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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.) Cwikła z jabłkiem b/c 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kasza jaglana z jabłkami i maliną 150 g Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -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.) Cwikła z jabłkiem b/c 40 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml		
		Obiad	II ŚN	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 150 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Jogurt naturalny z musem truskawkowym b/c 100 g (MLE.)		
			Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Kotlet z ryby (Morszczuk) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z kapusty czerwonej z olejem* 150 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 280 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 170 g Ryba gotowana (Morszczuk) 100 g (RYB.) Sos cytrynowy 50 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką * 200 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem 100 g Ryba gotowana (Morszczuk) 40 g (RYB.) Sos cytrynowy 40 ml (GLU PSZ, MLE.) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL.) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 80 ml 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.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Gruszka 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ.) Jabłko 150 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ.) 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 śmietankowy naturalny 30 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Jabłko pieczone 100 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
				PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	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: 2045.85 kcal; B: 89.14 g; T: 76.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.72 g; W: 267.99 g; W tym cukry: 36.95 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 10.02 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	
2024-01-27 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 salat 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 salat 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 salat 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 salat 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 salat 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, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	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	
2024-01-28 niedziela	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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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) Masło extra 82% 10 g (MLE) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g (SOJ) Salatka z pomidora i sałaty lodowej 100 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) Twaróg półtłusty 30 g (MLE) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (SOJ) 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 (MLE)	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku wiśniowym z/c 80 ml	
	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 z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 z kapusty pekińskiej z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem * 200 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem 100 g Udziec drobiowy gotowany b/k b/s 60 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g (SEL) Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Mandarynka 150 g Salata zielona 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 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Mandarynka 150 g Salata zielona 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 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Papryka świeża 90 g Salata zielona 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 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ) Jabiko 150 g Salata zielona 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) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ) Jabiko pieczone 100 g Salata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ)
	PN	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	Napój sojowy 250ml 1 szt (SOJ)	
		E: 2146.16 kcal; B: 104.74 g; T: 69.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 283.61 g; W tym cukry: 78.30 g; Bł.: 24.31 g; Sól: 7.35 g;	E: 2296.39 kcal; B: 110.10 g; T: 73.21 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 306.95 g; W tym cukry: 84.40 g; Bł.: 20.75 g; Sól: 6.57 g;	E: 1928.49 kcal; B: 108.71 g; T: 67.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.50 g; W: 234.78 g; W tym cukry: 34.53 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 7.41 g;	E: 2637.49 kcal; B: 115.34 g; T: 80.51 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 369.82 g; W tym cukry: 107.87 g; Bł.: 22.06 g; Sól: 7.08 g;	E: 1676.86 kcal; B: 67.50 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 223.70 g; W tym cukry: 74.01 g; Bł.: 13.32 g; Sól: 4.19 g;

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-29 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.) 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.) Rukola 10 g Gruszka 150 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.) Rukola 10 g Banan 150 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.) Sałata zielona 10 g Banan 150 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.) Sałata zielona 5 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml
	II śN		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Chrupki kukurydziane 20 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 170 g Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Solferino* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 170 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 100 g (MLE.) Mandarynka 2 szt Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Solferino* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 100 g Sos jogurtowo truskawkowy*b/c 80 g (MLE.) Mandarynka 1 szt 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 połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Serek a`la homogenizowany z ziołami 30 g (MLE.) Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Słupki z marchewki 80 g Sałata lodowa 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Dżem 25 g 1 szt Pomidor b/skórki 40 g Sałata lodowa 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)		Kanapka z szynką i sałata (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	Kanapka z szynką i sałata (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.)	
	E: 2255.04 kcal; B: 79.38 g; T: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 22.32 g; W: 390.55 g; W tym cukry: 91.27 g; Bł.: 39.82 g; Sól: 7.04 g;	E: 2341.25 kcal; B: 81.22 g; T: 45.97 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 414.47 g; W tym cukry: 108.95 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 6.02 g;	E: 1974.98 kcal; B: 99.00 g; T: 49.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 297.73 g; W tym cukry: 27.27 g; Bł.: 42.34 g; Sól: 7.86 g;	E: 2565.46 kcal; B: 88.05 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 456.27 g; W tym cukry: 127.73 g; Bł.: 27.26 g; Sól: 6.20 g;	E: 1592.35 kcal; B: 48.32 g; T: 37.36 g; Kw. tł. nasy.: 19.36 g; W: 274.55 g; W tym cukry: 82.17 g; Bł.: 15.55 g; Sól: 3.56 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiących	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-01-30 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 luskane 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 luskane 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		Smoothie (jabłko, szpinak) 250 g		Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 280 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami* 200 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Zrazik wołowy mielony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy* 40 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem* 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 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 kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 15 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2211.98 kcal; B: 94.60 g; T: 66.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 321.42 g; W tym cukry: 64.33 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 8.63 g;	E: 2210.75 kcal; B: 95.88 g; T: 57.81 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 336.73 g; W tym cukry: 68.29 g; Bł.: 24.40 g; Sól: 6.34 g;	E: 2202.39 kcal; B: 102.77 g; T: 71.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.36 g; W: 306.56 g; W tym cukry: 29.71 g; Bł.: 40.24 g; Sól: 9.37 g;	E: 2557.25 kcal; B: 115.83 g; T: 65.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.85 g; W: 381.88 g; W tym cukry: 89.14 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 6.67 g;	E: 1604.41 kcal; B: 67.22 g; T: 46.55 g; Kw. tł. nasy.: 23.65 g; W: 230.26 g; W tym cukry: 63.96 g; Bł.: 14.05 g; Sól: 3.64 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3			
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż 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), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Jabłko 150 g, Roszponka 10 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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ), 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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ), Pomidor 90 g Roszponka 10 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), Serek a'la homogenizowany 100 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 20 g (SOJ), Jabłko 150 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Ryż na mleku 150 ml (MLE), Masło extra 82% 10 g (MLE), Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ), Serek a'la homogenizowany 30 g (MLE), Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ), Jabłko pieczone 100 g Roszponka 5 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 150 ml		
		Obiad		Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 250 ml (MLE, GLU OW),	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 150 ml (MLE, GLU OW),	Kefir 2% tł z płatkami owsianymi 100 ml (MLE, GLU OW),		
			Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 170 g Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE), Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL), Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL), Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa * 280 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 170 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos bazyliowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL), Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ), Galaretką jogurtowa o smaku wiśniowym 150 g (MLE), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa * 200 ml (GLU PSZ, SEL), Ziemniaki z koperkiem 100 g Filet z kurczaka gotowany 40 g Sos bazyliowy* 40 ml (GLU PSZ, SEL), Dyńia duszona z olejem* 80 g (GLU PSZ), Galaretką jogurtowa o smaku wiśniowym 80 g (MLE), Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE), Twaróg półtłusty 30 g (MLE), Pomidor 80 g Rzodkiew biała 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), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE), Twaróg półtłusty 30 g (MLE), 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), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE), Twaróg półtłusty 30 g (MLE), Pomidor 80 g Rzodkiew biała 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), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 40 g (SOJ, MLE), Twaróg półtłusty 30 g (MLE), 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), Szynka Familijna wieprzowa, z dodatkami wody i białka wp z połączonych kawałków mięsa 15 g (SOJ, MLE), Twaróg półtłusty 30 g (MLE), Pomidor b/skórki 40 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ),
				PN	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT),	Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt	
	E: 1997.26 kcal; B: 97.61 g; T: 54.41 g; Kw. tł. nasy.: 21.76 g; W: 291.70 g; W tym cukry: 71.53 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 9.01 g;	E: 2018.70 kcal; B: 107.71 g; T: 42.31 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 307.75 g; W tym cukry: 77.30 g; Bł.: 17.96 g; Sól: 7.89 g;	E: 1947.72 kcal; B: 114.85 g; T: 46.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.71 g; W: 282.86 g; W tym cukry: 33.96 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 7.73 g;	E: 2248.12 kcal; B: 117.90 g; T: 46.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.14 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 85.62 g; Bł.: 18.48 g; Sól: 8.12 g;	E: 1288.04 kcal; B: 58.85 g; T: 33.46 g; Kw. tł. nasy.: 17.85 g; W: 191.43 g; W tym cukry: 57.17 g; Bł.: 10.40 g; Sól: 5.07 g;			

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym 260 g (MLE.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.) Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет z ciecierzycy* 60 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 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.) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 15 g (SOJ.) Serek śmietankowy naturalny 20 g (MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka wielowarzywna z olejem b/c 150 g (SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami * 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 300 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron z sosem mięsno-warzywnym z mięsa drobiowego* 150 g (GLU PSZ, SEL.) 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 (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Banan 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Ser żółty 20 g (MLE.) Ogórek świeży 90 g Rukola 10 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.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Banan 150 g Salata zielona 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, parzonyw osłonce niejadalnej 15 g (SOJ.) Miód (25g) 1 szt Banan 100 g Salata zielona 5 g Kawa z mlekiem instant 150 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
	E: 2405.13 kcal; B: 75.65 g; T: 73.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 379.51 g; W tym cukry: 80.67 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 6.86 g;	E: 2350.31 kcal; B: 82.52 g; T: 61.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.13 g; W: 384.03 g; W tym cukry: 79.78 g; Bł.: 21.82 g; Sól: 6.25 g;	E: 2108.76 kcal; B: 77.96 g; T: 73.07 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 295.98 g; W tym cukry: 37.11 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 8.31 g;	E: 2519.70 kcal; B: 83.30 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 420.14 g; W tym cukry: 120.03 g; Bł.: 19.57 g; Sól: 6.47 g;	E: 1547.47 kcal; B: 45.37 g; T: 39.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.25 g; W: 258.16 g; W tym cukry: 80.84 g; Bł.: 11.55 g; Sól: 3.19 g;	

	PRZAS- Podstawowa	PRZAS- Łatwo strawna	PRZAS- Z ogr. łatwo przyswajalnych węglowodanów	PRZAS- Łatwo strawna karmiaczych	PRZAS- Dieta małego dziecka 1-3	
2024-02-02 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>)
2024-02-02 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>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ryżowa* 280 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 170 g Pulpet rybno-warzywny* 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa* 200 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem 100 g Pulpet rybno-warzywny* 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, SEL,</u>) Warzywa po grecku* 80 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Biszkopty 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 150 ml
		Kolacja	Chleb 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>) Jabiko 150 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>)
2024-02-02 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	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Platki pszenne 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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Mandarynka 150 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Mandarynka 150 g Rukola 10 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.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz 150 g (JAJ, SOJ, MLE, SEL, GOR.) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 260 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 150 g (SOJ, MLE, SEL.) Banan 150 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml	Platki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka z ryżu, brokułów i wędliny drob wieprz - dieta 60 g (SOJ, MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką i pomidorem b/skórki (bułka pszenna 25g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków z olejem 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 200 ml	Ziemniaczana* 280 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 170 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 150 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 150 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 200 ml	Ziemniaczana* 200 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 100 g (GLU JĘCZ.) Potrawka drobiowa 60 g (GLU PSZ, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem 80 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 połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 30 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 15 g (SOJ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Pomidor b/skórki 40 g Salata zielona 10 g Kawa z mlekiem instant 150 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.)	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.)	
	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	
2024-02-04 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Poledwica 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>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g 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	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Kielbasa Krakowska wieprzowa parzona grubo rozdrobniona wędzona w osłonce niejadalnej 20 g (<u>GOR.</u>) Gruszka 150 g Mix салат 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 салат 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 салат 10 g Kawa z mlekiem instant b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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 салат 10 g Kawa z mlekiem instant 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	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: 1907.70 kcal; B: 114.93 g; T: 50.98 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 257.54 g; W tym cukry: 26.60 g; Bł.: 25.66 g; Sól: 7.63 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,