

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 25 g Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Kasza manna na mleku 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z pierśią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w oslonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Banan 100 g Mix салат 10 g
	II ŚN		Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml Biszkopty b/m 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml		Jabłko pieczone 150 g	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ</b> )	Brokułowa z ryżem (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez soli i pieprzu) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem (bez soli) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretki o smaku cytrynowym 150 g	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą, ( ) 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet drobiowy (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos koperkowy * (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Salata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem ( ) 200 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pulpet drobiowy 90 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <b>SEL</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD					Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Kanapka z twarogiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ) Surówka z selera i jabłka b/c ( ) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 50 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g Jabłko pieczone 150 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z makreli wędzonej* z warzywami ( ) 70 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Ryba (miruna) po grecku (bez pieprzu) ( ) 100 g ( <b>RYB, SEL</b> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
	PN	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt				Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i sałatą (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> )
		E: 2508.28 kcal; B: 89.38 g; T: 80.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 367.41 g; W tym cukry: 89.89 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 7.89 g;	E: 2286.60 kcal; B: 47.80 g; T: 72.33 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 367.33 g; W tym cukry: 110.90 g; Bł.: 21.84 g; Sól: 1.20 g;	E: 2337.93 kcal; B: 96.02 g; T: 52.49 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 380.37 g; W tym cukry: 117.35 g; Bł.: 23.14 g; Sól: 6.29 g;	E: 2181.27 kcal; B: 90.13 g; T: 54.81 g; Kw. tł. nasy.: 17.51 g; W: 349.66 g; W tym cukry: 105.77 g; Bł.: 37.78 g; Sól: 6.92 g;	E: 2127.07 kcal; B: 71.30 g; T: 74.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.94 g; W: 293.44 g; W tym cukry: 50.08 g; Bł.: 48.77 g; Sól: 8.68 g;	E: 1853.44 kcal; B: 83.26 g; T: 56.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 265.97 g; W tym cukry: 27.80 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 7.69 g;	E: 1874.84 kcal; B: 91.50 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.35 g; W: 240.73 g; W tym cukry: 62.83 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 7.13 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przysw.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr. z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przysw.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 120 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Mus z jabłek () z/c 50 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Baton szynkowy z kurczak 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Gruszka 150 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g			Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
Obiad	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana (bez soli) 50 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron z tłuszczem 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bilka z szynki wieprzowej 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 80 g Sos szpinakowy* (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńa duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Solferino ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 90 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <u>MLE</u> ) Dyńa duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z serkiem homo i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, serek homo naturalny 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem ( ) 100 g
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 50 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z udźca kurczaka ( ) 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Banan 100 g Sałata zielona 20 g
PN		Banan 1szt. 1 szt			Kanapka z szynką i sałata ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałata ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z szynką i sałata( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )
	E: 2293.73 kcal; B: 86.31 g; T: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.72 g; W: 365.17 g; W tym cukry: 112.54 g; Bł.: 27.91 g; Sól: 6.78 g;	E: 2526.91 kcal; B: 57.74 g; T: 75.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; W: 409.71 g; W tym cukry: 128.38 g; Bł.: 21.90 g; Sól: 0.94 g;	E: 2351.39 kcal; B: 98.69 g; T: 51.28 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 385.59 g; W tym cukry: 126.24 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 5.42 g;	E: 2193.77 kcal; B: 90.82 g; T: 51.78 g; Kw. tł. nasy.: 17.24 g; W: 355.80 g; W tym cukry: 113.59 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 6.26 g;	E: 2052.26 kcal; B: 94.60 g; T: 64.82 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 284.38 g; W tym cukry: 35.80 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 8.59 g;	E: 1992.12 kcal; B: 92.09 g; T: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 280.90 g; W tym cukry: 27.39 g; Bł.: 21.05 g; Sól: 7.96 g;	E: 1811.54 kcal; B: 95.04 g; T: 63.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.85 g; W: 224.61 g; W tym cukry: 55.10 g; Bł.: 17.47 g; Sól: 7.44 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłka prażone b/c 100 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Dżem 50 g Rukola 10 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Rukola 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 70 g Jabłko 150 g Rukola 10 g
	II ŚN	Galaretką o smaku truskawkowym 150 g			Jabłko pieczone 150 g		
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa (bez soli) () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu i bez soli) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () (bez soli) 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Wafle ryżowe 30 g	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem. () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy (bez pieprzu) () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki podprawiane -drobno tarte (bez cukru) () 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Grysikowa () 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) Ćwikła z chrzanem b/c () 100 g ( <b>MLE, SOZ.</b> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )			Kanaпка z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twaróg 50g, pomidor 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Salata zielona 10 g Dżem 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka z pierśnią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <b>SOJ, MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SEL.</b> ) Banan 100 g Pomidor b/skórki 70 g
	PN	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JECZ, może zawierać: ORZ, SEZ.</b> )	Kanaпка z szynką i salata ( chleb razowy 40g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanaпка z szynką i salata ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, salata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</b> )	Kanaпка z szynką i salata (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, salata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )
	E: 2466.93 kcal; B: 98.09 g; T: 72.08 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 367.37 g; W tym cukry: 94.47 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 7.25 g;	E: 2184.24 kcal; B: 51.21 g; T: 64.60 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 354.01 g; W tym cukry: 65.12 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 1.96 g;	E: 2315.86 kcal; B: 95.14 g; T: 42.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.04 g; W: 397.14 g; W tym cukry: 106.01 g; Bł.: 23.24 g; Sól: 5.94 g;	E: 2147.93 kcal; B: 99.09 g; T: 52.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.54 g; W: 333.31 g; W tym cukry: 77.48 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 7.53 g;	E: 1886.49 kcal; B: 82.58 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 19.60 g; W: 278.07 g; W tym cukry: 48.68 g; Bł.: 30.17 g; Sól: 7.78 g;	E: 1962.67 kcal; B: 79.44 g; T: 59.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.77 g; W: 291.84 g; W tym cukry: 51.06 g; Bł.: 27.88 g; Sól: 6.26 g;	E: 2068.40 kcal; B: 101.37 g; T: 77.00 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 255.67 g; W tym cukry: 64.72 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 7.34 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.łatw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.łatw.przysw.węglow.-łatwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.łatw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Banan 100 g Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Miód (25g) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Banan 100 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Banan 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Pomidor 70 g
	II ŚN	Jabłko pieczone 150 g			Maślanka 200 ml ( <u>MLE</u> )			Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Ziemniaczana (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzyw (bez soli) ( ) 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez soli i pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez soli i pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Biszkopty b/m 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami ( ) 350 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbki z ryżem brązowym i wieprzowiną 250 g ( <u>JAJ</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko 200 g Pieczeń rzymska wieprzowa (bez pieprzu) 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos pomidorowy (bez pieprzu) 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana ( ) 200 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Klopsik wieprzowy (bez glutenu) 80 g ( <u>JAJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem (bez pieprzu)* 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD				Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 200 g ( <u>SEL</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Surówka z selera i jabłka z olejem ( ) b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 25 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> .) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> .) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> .) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Sniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw ostonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</u> .) Salatka jarzynowa - dieta ( ) 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE, GOR</u> .) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u> .)	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</u> .)	Pieczewo chrupkie, kefir (pieczewo chrupkie 25g, kefir 200ml, masło 5g) 1 szt ( <u>MLE</u> .)	
		E: 2568.65 kcal; B: 80.04 g; T: 77.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 400.29 g; W tym cukry: 90.42 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 6.57 g;	E: 2343.34 kcal; B: 51.78 g; T: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 25.02 g; W: 376.99 g; W tym cukry: 78.50 g; Bł.: 25.25 g; Sól: 1.36 g;	E: 2598.00 kcal; B: 93.48 g; T: 71.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.43 g; W: 407.68 g; W tym cukry: 94.41 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 5.40 g;	E: 2355.77 kcal; B: 86.08 g; T: 75.54 g; Kw. tł. nasy.: 18.21 g; W: 348.29 g; W tym cukry: 90.08 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 5.92 g;	E: 2083.91 kcal; B: 89.76 g; T: 75.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.04 g; W: 285.18 g; W tym cukry: 46.13 g; Bł.: 53.50 g; Sól: 7.70 g;	E: 2209.44 kcal; B: 89.26 g; T: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 323.45 g; W tym cukry: 31.57 g; Bł.: 29.40 g; Sól: 7.50 g;	E: 2090.11 kcal; B: 93.96 g; T: 85.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.60 g; W: 248.03 g; W tym cukry: 65.73 g; Bł.: 28.71 g; Sól: 5.91 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Jabłko 150 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Platki owsiane na mleku 400 ml ( <b>MLE, GLU OW,</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Pomidor 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Mandarynka 150 g Roszponka 10 g Papryka konserwowa 70 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <b>SOJ,</b> ) Jabłko pieczone 150 g Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE,</b> ) Roszponka 10 g Mandarynka 150 g Papryka konserwowa 70 g
			Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g			Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE,</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE,</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
2024-01-12 piątek	Obiad	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 60 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu i soli) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Szpinak gotowany z olejem (bez soli)* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE,</b> )	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem ( ) 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( ) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Pulpet z ryby (Dorsz) (bez pieprzu) 80 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB,</b> ) Sos koperkowy. ( ) (bez pieprzu) 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Marchew gotowana z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL,</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g Pulpet rybny (Dorsz) (bez glutenu) 90 g ( <b>JAJ, RYB,</b> ) Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	
					Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Warzywa po grecku (bez cukru i pieprzu) ( ) 200 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	Kanapka z wędliną i sałatą. (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, wędlina 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Warzywa po grecku (bez cukru) ( ) 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL,</b> )	
2024-01-12 piątek	PD							
2024-01-12 piątek	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 40 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 25 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z białek z natką pietruszki 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ,</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE,</b> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g
			Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno-żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT,</b> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE,</b> )
	E: 2316.24 kcal; B: 82.52 g; T: 68.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.14 g; W: 356.43 g; W tym cukry: 84.82 g; Bł.: 33.48 g; Sól: 7.64 g;	E: 2181.11 kcal; B: 49.46 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 350.25 g; W tym cukry: 88.31 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 2.37 g;	E: 2498.08 kcal; B: 101.43 g; T: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.01 g; W: 407.40 g; W tym cukry: 104.44 g; Bł.: 31.35 g; Sól: 6.46 g;	E: 2229.98 kcal; B: 93.59 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 19.75 g; W: 340.52 g; W tym cukry: 84.60 g; Bł.: 35.11 g; Sól: 7.01 g;	E: 2078.49 kcal; B: 87.70 g; T: 67.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.24 g; W: 300.51 g; W tym cukry: 50.11 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 8.03 g;	E: 2225.17 kcal; B: 87.12 g; T: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 22.25 g; W: 315.03 g; W tym cukry: 57.27 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 8.49 g;	E: 1936.54 kcal; B: 91.57 g; T: 83.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.60 g; W: 218.01 g; W tym cukry: 50.53 g; Bł.: 23.28 g; Sól: 7.34 g;	



	KRK- NAR IV Latwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <u>MLE</u> ) Twarożek 30 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Dżem 30 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzony osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Sałata zielona 20 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor b/skórki 70 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 50 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Ogórek kiszony 70 g Banan 100 g Sałata zielona 20 g
		II ŚN	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (bułka pszenna 45g, masło 5g, twarożek 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb mieszany pszenno-żytni 30g, masło 5g, twarożek 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą, (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, sałata 10g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml
	Obiad	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (bez soli) ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem (bez soli) 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu i soli) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez soli i pieprzu) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko z tłuszczem 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta (bez pieprzu) 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem (bez pieprzu) ( ) 100 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami ( ) 200 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 100 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Zrazik wieprzowy gotowany mielony (bez glutenu) 90 g ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem b/c ( ) 100 g Sałatka z buraczków i jabłka z olejem ( ) 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
		PD				Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, twarożek 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z cebulką i olejem 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 25 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Mus z jabłek ( ) z/c 50 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <u>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa wieprzowa,produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Jabłko 150 g Pomidor 70 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				Kanapka z szynką i sałatą ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką i sałatą ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT.</u> )
		E: 2302.33 kcal; B: 80.18 g; T: 80.29 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 327.78 g; W tym cukry: 75.49 g; Bł.: 32.87 g; Sól: 7.67 g;	E: 2313.00 kcal; B: 58.31 g; T: 82.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.31 g; W: 340.25 g; W tym cukry: 86.31 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 1.66 g;	E: 2415.18 kcal; B: 96.04 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 24.15 g; W: 368.16 g; W tym cukry: 84.61 g; Bł.: 28.48 g; Sól: 6.71 g;	E: 2168.52 kcal; B: 86.40 g; T: 69.33 g; Kw. tł. nasy.: 18.04 g; W: 315.68 g; W tym cukry: 76.24 g; Bł.: 36.53 g; Sól: 7.03 g;	E: 2214.47 kcal; B: 89.84 g; T: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.40 g; W: 303.02 g; W tym cukry: 33.26 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 9.14 g;	E: 2089.29 kcal; B: 80.54 g; T: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.02 g; W: 290.14 g; W tym cukry: 32.21 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 8.04 g;	E: 2070.59 kcal; B: 95.25 g; T: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 31.93 g; W: 243.75 g; W tym cukry: 70.64 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 8.00 g;

	KRK- NAR IV Łatwo strawna	KRK- NAR IV B Z ograniczeniem białka	KRK- NAR IV T Z ograniczeniem tłuszczu	KRK- NAR V O kontr.zaw.kwasów tłuszczowych	KRK- NAR VI Z ogr.latw.przys.węglow.-podstaw.	KRK- NAR VI A Z ogr.latw.przysw.węglow.-latwostr.z ogr.tł.	KRK- NAR VI B Z ogr.latw.przys.węglow./Kob.cięż.		
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 20 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 25 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Miód (25g) 1 szt Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor b/skórki 70 g Mix салат 10 g	Jogurt truskawkowy 100 g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Mix салат 10 g	Kawa z mlekiem/p b/c 250 g ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Pomidor 70 g Mix салат 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ, GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g ( <b>SOJ, SEL</b> ) Papryka świeża 70 g Jabłko 150 g Mix салат 10 g	
		II ŚN	Chleb bezglutenowy 50 g Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Dżem 50 g	Jabłko pieczone 150 g		Jabłko pieczone 150 g		Kanapka z szynką i pomidorem (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 50g, pomidor 50g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Obiad	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżowa (bez soli) ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem (bez soli) ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 75 g Brokuł gotowany (bez soli)* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Ryżowa ( ) 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Dyńia duszona z olejem (bez pieprzu)* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Brokuł gotowany* 100 g Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* z/c 250 ml Galaretką jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem ( ) 200 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 100 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Dyńia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml
			PD				Kefir 2% tł 200 ml ( <b>MLE</b> )	Kanapka z jajkiem i sałatą (chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, jajko 50g, sałata 10g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb bezglutenowy 100 g Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 30 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb Graham 75 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 75 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 70 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Sałata zielona 20 g Pomidor b/skórki 70 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb pełnoziarnisty 45 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE</b> ) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 70 g ( <b>MLE</b> ) Banan 100 g Pomidor 70 g
			PN		Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</b> )		Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb razowy 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb mieszany pszenno- żytni 30g, margaryna 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU ŻYT</b> )	Kanapka z szynką i pomidorem ( chleb pełnoziarnisty 30g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL</b> )
			E: 2666.80 kcal; B: 125.09 g; T: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.13 g; W: 338.31 g; W tym cukry: 56.72 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 7.51 g;	E: 2449.33 kcal; B: 56.04 g; T: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 32.97 g; W: 363.32 g; W tym cukry: 63.42 g; Bł.: 16.69 g; Sól: 1.67 g;	E: 2566.78 kcal; B: 124.24 g; T: 74.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 359.70 g; W tym cukry: 74.19 g; Bł.: 23.39 g; Sól: 6.18 g;	E: 2539.96 kcal; B: 129.70 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 327.85 g; W tym cukry: 59.16 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 6.98 g;	E: 2316.28 kcal; B: 128.71 g; T: 88.95 g; Kw. tł. nasy.: 30.27 g; W: 264.45 g; W tym cukry: 46.18 g; Bł.: 32.24 g; Sól: 6.92 g;	E: 2194.38 kcal; B: 122.88 g; T: 78.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.15 g; W: 260.15 g; W tym cukry: 41.65 g; Bł.: 24.82 g; Sól: 7.27 g;	E: 2234.95 kcal; B: 126.38 g; T: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 224.99 g; W tym cukry: 63.10 g; Bł.: 20.89 g; Sól: 7.19 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,  
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,