

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2023-12-04 poniedziałek	NSACZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g		Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 70 g (MLE,) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2485,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 67,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 389,8 w tym cukry [g] 95,5 Błonnik pokarmowy [g] 32 Sól [g] 6,2
	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Płatki owsiane na mleku 350 ml (MLE, GLU OW,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g		Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Babeczka jogurtowa 80g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2375,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,4 Tłuszcz [g] 64,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,3 Węglowodany ogółem [g] 367 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 19,9 Sól [g] 6,6
	NSACZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa drobiowa kiełbasa grubo rozdrobniona 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Papryka świeża 80 g Rozszponka 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Ser żółty 20 g (MLE,) Salata zielona 10 g	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkami 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Surówka z marchwi z olejem b/c () 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 70 g (MLE,) Brokuł gotowany* 80 g Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (MLE,) Paluszki z kminkiem 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2275,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,7 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,6 Węglowodany ogółem [g] 338,2 w tym cukry [g] 39,6 Błonnik pokarmowy [g] 39 Sól [g] 9,2

2023-12-05 wtorek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,)</u> Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,)</u> Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,)</u>		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,)</u> Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompót z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)</u> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,)</u> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 522,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,2 Tłuszcz [g] 62,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,6 Węglowodany ogółem [g] 402,3 w tym cukry [g] 107,5 Błonnik pokarmowy [g] 37,5 Sól [g] 9,2
	NSAČZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Makaron na mleku 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE,)</u> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,)</u> Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,)</u> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,)</u>		Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ,)</u> Kompót z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)</u> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ,)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,)</u> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Banan 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 450,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98,2 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,7 Węglowodany ogółem [g] 381,6 w tym cukry [g] 101,6 Błonnik pokarmowy [g] 26,7 Sól [g] 8
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,)</u> Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL,)</u> Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ,)</u>	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,)</u> Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE,)</u> Pomidor 20 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,)</u> Pieczeń rzymska wieprzowa 90 g (<u>GLU PSZ, JAJ,)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ,)</u> Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,)</u> Surówka z pora, jabłka i marchewki () 150 g (<u>MLE,)</u> Marchew gotowana z olejem* 150 g Kompót z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml	Jogurt naturalny 3% tł. 1szt 1 szt (<u>MLE,)</u>	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JECZ,)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE,)</u> Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,)</u> Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE,)</u> Gruszka 1szt. 150 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 398,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,8 Węglowodany ogółem [g] 358,3 w tym cukry [g] 55,6 Błonnik pokarmowy [g] 47,1 Sól [g] 9,9

2023-12-06 środa	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Gulasz z żołądków drobiowych* 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszet pieczony drobiowy 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chaika 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 773,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122 Tuszcz [g] 86,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 37 Węglowodany ogółem [g] 390 w tym cukry [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,3 Sól [g] 8
	NSAČZ- Łatwo strawna	Ryż na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Serek ziemisty 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Mandarynka 2 szt Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Pomidorki koktajlowe 80 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ</u>) Chleb pszenny 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u>) Chaika 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 513,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 111,3 Tuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 32,4 Węglowodany ogółem [g] 364,5 w tym cukry [g] 81,7 Błonnik pokarmowy [g] 22,7 Sól [g] 8,3
	NSAČZ- Cukrzycowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna 80% tł 5g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 20 g	Grysikowa () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 90 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Sałatka z pomidora i salaty lodowej 100 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Margaryna roślinna (80% tł.) 5g (<u>MLE</u>) Sok Burak-jabłko pasteryzowany 0,30l 1 szt
2023-12-07 czwartek	NSAČZ- Podstawowa	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Paszet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Łazanki z kapustą i mies wp z łopatki 400 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR</u>) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE, GLU ZYT, GLU JEČZ</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>) Poledwica premium-wędłina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Pasta warzywna* 60 g (<u>SEL</u>) Salata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 793 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,6 Tuszcz [g] 100,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 41 Węglowodany ogółem [g] 383,3 w tym cukry [g] 100 Błonnik pokarmowy [g] 34,1 Sól [g] 8,2

2023-12-07 czwartek	NSACZ- Łatwo strawna	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 350 ml (MLE) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Twaróg półtłusty 70 g (MLE) Pomidor 80 g Mix salat 20 g		Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb pszenny 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta warzywna* 80 g (SEL) Salata zielona 20 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2551,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 112,6 Tłuszcz [g] 70,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,4 Węglowodany ogółem [g] 370,6 w tym cukry [g] 99,7 Błonnik pokarmowy [g] 27,8 Sól [g] 7,9
	NSACZ- Cukrzykowa	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (SOJ) Ser żółty 50 g (MLE) Ogórek świeży 80 g Mix salat 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ) Ogórek kiszony 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z miesa wieprzowego () 350 g (GLU PSZ, SEL) Salatka szwedzka z olejem b/c 150 g (GOR) Brokuł gotowany* 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* b/c 250 ml	Chrupki kukurydziane 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (MLE) Poledwica premium-wędlina dr. średnio rozd. 40 g (SOJ) Pasta warzywna* 60 g (SEL) Salata zielona 20 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (MLE) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2714,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,3 Tłuszcz [g] 94,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 29,8 Węglowodany ogółem [g] 372,6 w tym cukry [g] 63,3 Błonnik pokarmowy [g] 44,5 Sól [g] 11,5
2023-12-08 piątek	NSACZ- Podstawowa	Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ) Zacierka na mleku 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix salat 20 g		Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (RYB) Sos pietruszkowy* 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z porzeczeki czerwonej i jabłek* z/c 250 ml		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2486,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,6 Tłuszcz [g] 76,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,2 Węglowodany ogółem [g] 375,4 w tym cukry [g] 100,7 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 6,9

2023-12-08 piątek	NSAČZ- Łatwo strawna	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>, <u>_)</u> Zacierka na mleku 350 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>_)</u> Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>_)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>_)</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Dżem 25 g 2 szt Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>_)</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>, <u>_)</u> Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>_)</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>_)</u> Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* z/c 250 ml</p>		<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>_)</u> Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>_)</u> Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>_)</u> Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>JAJ</u>, <u>_)</u></p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 391,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 87,3 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 361,1 w tym cukry [g] 93,6 Błonnik pokarmowy [g] 21,7 Sól [g] 6,3</p>
	NSAČZ- Cukrzycowa	<p>Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 250 ml (<u>MLE</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>GLU</u>, <u>JECZ</u>, <u>_)</u> Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>_)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>_)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Mandarynka 1 szt Mix салат 20 g</p>	<p>Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>_)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Ser żółty 20 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Papryka świeża 20 g</p>	<p>Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE</u>, <u>SEL</u>, <u>_)</u> Ryba pieczona (Morszczuk) 100 g (<u>RYB</u>, <u>_)</u> Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Warzywa po grecku * (bez cukru) 150 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>SEL</u>, <u>_)</u> Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Kompot z porzeczeki czerwonej i jablek* b/c 250 ml Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>MLE</u>, <u>_)</u></p>	<p>Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml</p>	<p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>_)</u> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>_)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 15 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ</u>, <u>MLE</u>, <u>_)</u> Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u>, <u>PSZ</u>, <u>GLU</u>, <u>ZYT</u>, <u>_)</u> Margaryna roślinna (80% tł.) 5 g (<u>MLE</u>, <u>_)</u> Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>