

JADŁOSPIS 1.01.2024 r.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE,)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE,)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>	<p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE,)</p> <p>Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 30 g (SOJ,)</p> <p>Serek wiejski ziarnisty 50 g (MLE,)</p> <p>Pomidor 90 g</p> <p>Salata zielona 10 g</p> <p>Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)</p>
	II ŚN		Maślanka 150 ml (MLE,)	
	Obiad	<p>Pieczarkowa z makaronem* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Karczek pieczony 80 g (GLU PSZ,)</p> <p>Sos myśliwski 100 g (GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2,)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 80 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Kalafior gotowany* 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Pieczarkowa z makaronem pełnoziarnistym* 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,)</p> <p>Szynka wieprzowa gotowana 80 g</p> <p>Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,)</p> <p>Ziemniaki z koperkiem () 250 g</p> <p>Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (MLE, SO2,)</p> <p>Kalafior gotowany* 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD		Gruszka 1szt. 150 g	
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)</p> <p>Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE,)</p> <p>Salatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (JAJ, MLE, GOR,)</p> <p>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ,)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE,)</p> <p>Salatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (JAJ, MLE, GOR,)</p> <p>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ,)</p> <p>Pomidor 100 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (MLE,)</p> <p>Salatka z brokułami i wędliną drobiowo-wieprzową 100 g (JAJ, MLE, GOR,)</p> <p>Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 40 g (SOJ,)</p> <p>Ogórek kiszony 50 g</p>
	PN	Mandarynka 2 szt		<p>Chleb Graham 60 g (GLU PSZ,)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (MLE,)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 15 g (SOJ,)</p> <p>Salata zielona 5 g</p> <p>Mandarynka 2 szt</p>
		E: 2247.77 kcal; B: 91.02 g; T: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 315.20 g; W tym cukry: 73.31 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 10.18 g; Ener. z Bł.: 2.99 %; K: 4624.73 mg;	E: 2090.26 kcal; B: 94.22 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 316.33 g; W tym cukry: 70.04 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 7.76 g; Ener. z Bł.: 2.55 %; K: 4578.13 mg;	E: 2258.89 kcal; B: 106.83 g; T: 66.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.31 g; W: 328.85 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 42.90 g; Sól: 10.21 g; Ener. z Bł.: 3.80 %; K: 5283.73 mg;

JADŁOSPIS 2.01.2024 r.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwo strawna		Dieta Cukrzycowa		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka,wędzona,parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pasta z ryby gotowanej (morszczuk) z warzywami () 80 g (<u>RYB, SEL,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)		
	II ŚN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g		
	Obiad	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Eskalopka z kurczaka 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>)	Grysikowa * 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR,</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ziemniaki () 250 g Sos bazyliowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka makaronowa - podstawa.. 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Sałatka makaronowa. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Mix sałat 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka makaronowa (pełnoziarnisty) - podstawa. 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GOR,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mix sałat 20 g		
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 15 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt		
	E: 2338.88 kcal; B: 81.27 g; T: 77.28 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 340.05 g; W tym cukry: 83.43 g; Bł.: 32.14 g; Sól: 9.57 g; Ener. z Bł.: 2.75 %; K: 4307.24 mg;	E: 2166.22 kcal; B: 92.04 g; T: 48.41 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 347.09 g; W tym cukry: 84.61 g; Bł.: 27.41 g; Sól: 6.23 g; Ener. z Bł.: 2.53 %; K: 4588.78 mg;	E: 2379.80 kcal; B: 112.47 g; T: 61.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 357.43 g; W tym cukry: 58.51 g; Bł.: 42.69 g; Sól: 10.86 g; Ener. z Bł.: 3.59 %; K: 5023.55 mg;			

JADŁOSPIS 3.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Ser wędzony 30 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Pasta z twarogu i koncentratu pomidorowego 80 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,</u>) Ser wędzony 50 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u>)
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kopytka ziemniaczane żytnie () 300 g (<u>JAJ, GLU ŻYT,</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Chrupki kukurydziane 20 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 40 g (<u>SOJ,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mandarynka 100 g	Chleb Graham 60 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 15 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 5 g
		E: 2398.55 kcal; B: 77.71 g; T: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 377.60 g; W tym cukry: 62.33 g; Bł.: 37.78 g; Sól: 9.80 g; Ener. z Bł.: 3.15 %; K: 4499.16 mg;	E: 2223.04 kcal; B: 74.89 g; T: 56.40 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 368.03 g; W tym cukry: 71.84 g; Bł.: 24.57 g; Sól: 7.47 g; Ener. z Bł.: 2.21 %; K: 4637.93 mg;	E: 2592.41 kcal; B: 93.82 g; T: 81.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.92 g; W: 384.62 g; W tym cukry: 21.38 g; Bł.: 45.96 g; Sól: 10.77 g; Ener. z Bł.: 3.55 %; K: 4760.42 mg;

JADŁOSPIS 4.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Kakao z mlekiem/p 250 ml (MLE,)	Kakao z mlekiem/p 250 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 30 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Pasta z twarogu i cebuli 80 g (MLE,)
	II ŚN			Kefir 2% tł 200 ml (MLE,)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego () 300 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka Colesław b/c () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ,) Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ,) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Paszтет z soczewicy () 80 g (GLU PSZ, JAJ,) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,) Masło 83% tł. 15 g (MLE,) Polędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (SOJ,) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,2L-100% tłoczony 1 szt
	E: 2391.38 kcal; B: 95.05 g; T: 76.77 g; Kw. tł. nasy.: 29.07 g; W: 344.72 g; W tym cukry: 91.68 g; Bł.: 38.51 g; Sól: 8.61 g; Ener. z Bł.: 3.22 %; K: 4094.87 mg;	E: 2180.72 kcal; B: 96.30 g; T: 54.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 338.49 g; W tym cukry: 90.03 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 7.17 g; Ener. z Bł.: 2.40 %; K: 4071.03 mg;	E: 2260.66 kcal; B: 100.81 g; T: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 310.98 g; W tym cukry: 58.90 g; Bł.: 40.84 g; Sól: 9.27 g; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4263.63 mg;	

JADŁOSPIS 5.01.2024 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku/p 300 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 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Dżem 30 g Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Zacierka na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 30 g (<u>SOJ, MLE, GLU OW,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN			Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ryba smażona (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ryżowa* 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem brązowym * 500 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Pulpet rybny (Morszczuk) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Warzywa po grecku () b/c 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Jabłko 1 szt 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 30 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Butka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ,</u>) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 15 g (<u>MLE,</u>) Sałata zielona 5 g
	E: 2534.33 kcal; B: 102.99 g; T: 80.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 363.80 g; W tym cukry: 69.10 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 8.42 g; Ener. z Bł.: 2.31 %; K: 4411.18 mg;	E: 2386.19 kcal; B: 84.40 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 24.99 g; W: 387.29 g; W tym cukry: 77.15 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 6.74 g; Ener. z Bł.: 2.06 %; K: 4304.76 mg;	E: 2110.93 kcal; B: 86.25 g; T: 73.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 294.95 g; W tym cukry: 34.49 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 9.99 g; Ener. z Bł.: 3.61 %; K: 4047.10 mg;	

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,