

JADŁOSPIS 18.12.2023 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g	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>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Kawa z mlekiem instant/p b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z serem b/c 300 g (<u>JAJ, MLE, GLU ŻYT.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	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 mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 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>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 80 g (<u>SEL.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mandarynka 100 g		
		E: 2296.83 kcal; B: 93.23 g; T: 71.27 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 333.65 g; W tym cukry: 86.56 g; Bł.: 25.96 g; Sól: 9.07 g; Ener. z W: 53.59 %;	E: 2101.22 kcal; B: 78.57 g; T: 60.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.16 g; W: 321.37 g; W tym cukry: 62.54 g; Bł.: 21.56 g; Sól: 6.81 g; Ener. z W: 57.07 %;	E: 2299.21 kcal; B: 97.51 g; T: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 34.27 g; W: 325.36 g; W tym cukry: 70.81 g; Bł.: 33.36 g; Sól: 9.02 g; Ener. z W: 50.80 %;

JADŁOSPIS 19.12.2023 r.

Dieta Podstawowa		Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa	
2023-12-19 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>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 90 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Kakao/p 250 ml (<u>MLE,</u>) Pomidor 90 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica z Majerankiem, drobiowa z dodatkiem wieprzowiny, parzona 30 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE,</u>) Kakao/p b/c 250 ml (<u>MLE,</u>) Rzodkiew biała 90 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem *-podstawa 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Filet z indyka pieczony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym* dieta 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z indyka pieczony 80 g Sos pietruszkowy* 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD		Jogurt naturalny 2% tł 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)	
	Kolacja	Roszpinka 10 g 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>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Roszpinka 10 g Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Roszpinka 10 g Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR,</u>) Sałata zielona 20 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE,</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 9 g		
	E: 2138.04 kcal; B: 86.62 g; T: 73.85 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 293.28 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 26.89 g; Sól: 8.40 g; Ener. z W: 49.84 %;	E: 1876.87 kcal; B: 87.66 g; T: 47.97 g; Kw. tł. nasy.: 25.26 g; W: 282.74 g; W tym cukry: 49.40 g; Bł.: 17.70 g; Sól: 6.75 g; Ener. z W: 56.49 %;	E: 1940.02 kcal; B: 97.05 g; T: 62.91 g; Kw. tł. nasy.: 29.14 g; W: 258.18 g; W tym cukry: 26.36 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 8.11 g; Ener. z W: 47.18 %;	

JADŁOSPIS 20.12.2023 r.

		RAB- Uzdr. Podstawowa	RAB- Uzdr. Łatwo strawna	RAB- Uzdr. Cukrzycowa
2023-12-20 środa	Śniadanie	<p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Ser kremowy topiony z ziołami 22,5g trójkąt 1 szt (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Platki owsiane na mleku/p 300 ml (<u>MLE, GLU OW, _</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta (.). 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta (.). 100 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem (.) 100 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana * (.) 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>)</p> <p>Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 200 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p>	<p>Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 500 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>)</p> <p>Kasza bulgur 250 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Pieczeń rzymska wieprzowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)</p> <p>Surówka z selera i marchwi z olejem (.) b/c 100 g (<u>SEL, _</u>)</p> <p>Cukinia pieczona z olejem * 100 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	PD			Maślanka 200 ml (<u>MLE, _</u>)
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>)</p> <p>Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 80 g (<u>RYB, _</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 80 g (<u>RYB, _</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ, _</u>)</p> <p>Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (.) 80 g (<u>RYB, _</u>)</p> <p>Ogórek kiszony 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Salata zielona 20 g</p>
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>)</p> <p>Masło 83% tł. 5 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Twarożek 15 g (<u>MLE, _</u>)</p> <p>Salata zielona 5 g</p>	
	E: 2500.22 kcal; B: 92.30 g; T: 78.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 365.84 g; W tym cukry: 69.78 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 10.43 g; Ener. z W: 53.83 %;	E: 2580.32 kcal; B: 96.90 g; T: 67.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 401.97 g; W tym cukry: 71.77 g; Bł.: 21.69 g; Sól: 6.89 g; Ener. z W: 58.95 %;	E: 2505.33 kcal; B: 99.68 g; T: 83.12 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 353.90 g; W tym cukry: 45.55 g; Bł.: 38.83 g; Sól: 10.41 g; Ener. z W: 50.30 %;	

JADŁOSPIS 21.12.2023 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Kawa z mlekiem instant/p 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	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>) Twaróg półtusty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Kawa z mlekiem instant/p b/c 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>) Pasta z ciecierzycy z warzywami* 80 g (<u>SEL.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 30 g Sałata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g
	II ŚN			Chrupki kukurydziane 20 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp* 350 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 500 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 350 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 100 g (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)
	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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) 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>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Połędwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu brązowego, brokułów i jajka 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Gruszka 1szt. 150 g	Banan 1szt. 1 szt	Gruszka 1szt. 150 g
		E: 2412.85 kcal; B: 88.31 g; T: 79.51 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 339.30 g; W tym cukry: 62.42 g; Bł.: 38.61 g; Sól: 7.93 g; Ener. z W: 49.85 %;	E: 2393.33 kcal; B: 92.23 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.21 g; W: 360.43 g; W tym cukry: 84.96 g; Bł.: 19.64 g; Sól: 5.74 g; Ener. z W: 56.96 %;	E: 2413.75 kcal; B: 89.40 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 348.67 g; W tym cukry: 48.08 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 7.15 g; Ener. z W: 51.49 %;

JADŁOSPIS 22.12.2023 r.

		Dieta Podstawowa	Dieta Łatwo strawna	Dieta Cukrzycowa
2023-12-22 piątek	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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 90 g Rukola 10 g Płatki pszenne na mleku/p 250 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 50 g (<u>MLE,</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 30 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</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	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>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	Krupnik jęczmienny * 500 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ,</u>) Ryba pieczona (Morszczuk) 80 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	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 z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 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 z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
		E: 2527.66 kcal; B: 102.42 g; T: 84.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 354.68 g; W tym cukry: 59.60 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 8.69 g; Ener. z W: 50.70 %;	E: 2272.86 kcal; B: 95.05 g; T: 60.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.30 g; W: 351.47 g; W tym cukry: 65.37 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 6.61 g; Ener. z W: 56.68 %;	E: 2115.55 kcal; B: 93.31 g; T: 72.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.13 g; W: 290.13 g; W tym cukry: 45.51 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 8.18 g; Ener. z W: 47.87 %;

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,