

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-10-30 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor b/skórki 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidorki koktajlowe 80 g Rukola 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)
	II ŚN	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, GOR.</u>)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (<u>SOJ, MLE, GOR, GLU ŻYT.</u>)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Burger pieczony z buraka, twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami graham & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta z wody* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Fasolka szparagowa żółta z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salatka wiosenna & 100 g (<u>SOJ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka na mleku z owocami & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona z jogurtem & 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pulpet z dorsza & 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 10 g
	PN			Jabłko 1 szt	Jabłko 1 szt
	E: 2182.67 kcal; B: 92.53 g; T: 61.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 328.12 g; W tym cukry: 73.36 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 10.09 g;	E: 1998.65 kcal; B: 81.66 g; T: 47.35 g; Kw. tł. nasy.: 15.61 g; W: 322.93 g; W tym cukry: 77.36 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 10.91 g;	E: 1944.77 kcal; B: 91.81 g; T: 60.51 g; Kw. tł. nasy.: 17.89 g; W: 276.45 g; W tym cukry: 50.40 g; Bł.: 39.16 g; Sól: 9.72 g;	E: 2257.67 kcal; B: 93.13 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 18.39 g; W: 346.27 g; W tym cukry: 87.91 g; Bł.: 32.74 g; Sól: 10.10 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-10-31 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa b/c 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g
		II ŚN Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Orzechy pekan mielone 30 g (<u>ORZ.</u>)			
Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalafior gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jabłko 1 szt 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Banan 1szt. 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
Kolaça	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 8 g Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 8 g Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 8 g Ogórek świeży 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak wolno gotowany naturalny & 40 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Sałata zielona 5 g			
	E: 2288.79 kcal; B: 98.07 g; T: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 311.44 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 4.94 g;	E: 2219.00 kcal; B: 94.66 g; T: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 23.98 g; W: 310.08 g; W tym cukry: 102.63 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 4.81 g;	E: 2269.22 kcal; B: 122.20 g; T: 88.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 260.94 g; W tym cukry: 44.92 g; Bł.: 37.82 g; Sól: 6.43 g;	E: 2511.77 kcal; B: 109.58 g; T: 85.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.69 g; W: 335.44 g; W tym cukry: 106.16 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 5.64 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-01 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri, haga) 1 szt (MLE.) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy zielonej 50 g Szynka delikatkowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś delikatna z kurzej pólki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g
		II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Puttyng z nasion chia na mleku z truskawką & 150 g (MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Puree ziemniaczano dyniowe 150 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Puree ziemniaczano dyniowe 150 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (SEZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ.) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Puree ziemniaczano dyniowe 150 g (MLE.) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD	Owsianka z jabłkami i figami & 200 g (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami & 200 g (GLU PSZ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami & 200 g (MLE, GLU OW.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE.) Mix sałat z oliwą z oliwek 100 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (MLE.) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Papryka świeża mix 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 20 g
		E: 2077.53 kcal; B: 106.59 g; T: 69.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.83 g; W: 266.96 g; W tym cukry: 73.51 g; Bł.: 27.58 g; Sól: 9.28 g;	E: 1842.26 kcal; B: 93.96 g; T: 58.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.35 g; W: 242.43 g; W tym cukry: 60.26 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 7.47 g;	E: 2390.88 kcal; B: 126.04 g; T: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; W: 288.15 g; W tym cukry: 39.54 g; Bł.: 35.71 g; Sól: 11.83 g;	E: 2275.03 kcal; B: 117.09 g; T: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 28.68 g; W: 291.97 g; W tym cukry: 73.93 g; Bł.: 30.81 g; Sól: 10.61 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-02 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Dip ziołowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kielbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (<u>GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Mini serciczki z musem malinowym b/c & 75 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>)			
2023-11-02 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami bez cukru & 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 300 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		PD Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
2023-11-02 czwartek	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Salatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Salata zielona 5 g			
		E: 2479.82 kcal; B: 124.55 g; T: 103.50 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; W: 271.68 g; W tym cukry: 78.31 g; Bł.: 33.41 g; Sól: 12.17 g;	E: 2668.25 kcal; B: 130.41 g; T: 113.63 g; Kw. tł. nasy.: 45.62 g; W: 289.68 g; W tym cukry: 85.53 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 10.02 g;	E: 2481.50 kcal; B: 137.63 g; T: 108.04 g; Kw. tł. nasy.: 42.13 g; W: 253.97 g; W tym cukry: 45.29 g; Bł.: 42.19 g; Sól: 12.42 g;	E: 2679.80 kcal; B: 136.04 g; T: 110.60 g; Kw. tł. nasy.: 42.55 g; W: 295.62 g; W tym cukry: 78.53 g; Bł.: 36.35 g; Sól: 13.36 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-03 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Śliwka szt 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g
	II ŚN	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Chipsy warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni z & 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa cebulowa & 300 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Salatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Pudding z nasion chia z mango & 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (<u>JAJ.</u>) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g (<u>JAJ.</u>) Mix salat 30 g Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (<u>JAJ.</u>) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (<u>JAJ.</u>) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt			
		E: 2276.63 kcal; B: 113.12 g; T: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 284.90 g; W tym cukry: 89.16 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 10.31 g;	E: 2313.51 kcal; B: 109.44 g; T: 71.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.93 g; W: 319.49 g; W tym cukry: 112.22 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 9.77 g;	E: 2329.79 kcal; B: 120.96 g; T: 78.87 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 297.90 g; W tym cukry: 51.51 g; Bł.: 36.25 g; Sól: 9.30 g;	E: 2426.63 kcal; B: 115.12 g; T: 81.26 g; Kw. tł. nasy.: 25.06 g; W: 318.90 g; W tym cukry: 89.16 g; Bł.: 30.32 g; Sól: 10.47 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-04 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza gryczana 150 g Surówka z pora i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 150 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Rzodkiewka 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g				
	E: 2333.70 kcal; B: 122.38 g; T: 73.52 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 310.42 g; W tym cukry: 63.99 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 6.85 g;	E: 2227.78 kcal; B: 108.45 g; T: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 296.33 g; W tym cukry: 66.85 g; Bł.: 31.76 g; Sól: 7.20 g;	E: 2195.43 kcal; B: 126.41 g; T: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.83 g; W: 277.59 g; W tym cukry: 40.75 g; Bł.: 40.92 g; Sól: 6.17 g;	E: 2383.70 kcal; B: 125.68 g; T: 75.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.25 g; W: 315.12 g; W tym cukry: 68.09 g; Bł.: 35.93 g; Sól: 6.95 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-05 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki () 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Pomidor b/skórki 80 g Roszponka 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki () 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki () 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Roszponka 10 g
	II ŚN	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>) Migdały mielone 30 g (<u>ORZ.</u>)	Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ.</u>) Migdały 30 g (<u>ORZ.</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>GOR.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE.</u> , <u>GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta () 150 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 150 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB.</u> , <u>MLE.</u>) Mix салат 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Winogrona 150 g	
		E: 2862.79 kcal; B: 136.24 g; T: 107.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 344.35 g; W tym cukry: 110.58 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 7.52 g;	E: 2710.85 kcal; B: 136.94 g; T: 95.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.34 g; W: 334.36 g; W tym cukry: 103.38 g; Bł.: 27.77 g; Sól: 6.74 g;	E: 2700.12 kcal; B: 140.46 g; T: 110.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 297.05 g; W tym cukry: 69.32 g; Bł.: 37.94 g; Sól: 7.27 g;	E: 2862.79 kcal; B: 136.24 g; T: 107.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 344.35 g; W tym cukry: 110.58 g; Bł.: 29.91 g; Sól: 7.52 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-06 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g
		II ŚN Muffin marchewkowy & 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u>)			
Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 140 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na petelni beztłuszczowo & 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Słupki z selera naciowego 80 g (<u>SEL.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Rzodkiewka 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Roszponka 20 g Rzodkiewka 80 g	
PN	Melon 150 g				
	E: 2369.24 kcal; B: 98.54 g; T: 80.07 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 329.48 g; W tym cukry: 90.99 g; Bł.: 50.75 g; Sól: 9.88 g;	E: 2303.77 kcal; B: 97.01 g; T: 59.53 g; Kw. tł. nasy.: 22.17 g; W: 355.32 g; W tym cukry: 107.09 g; Bł.: 37.19 g; Sól: 8.37 g;	E: 1913.08 kcal; B: 95.43 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 25.51 g; W: 243.00 g; W tym cukry: 62.58 g; Bł.: 49.78 g; Sól: 8.53 g;	E: 2426.24 kcal; B: 99.89 g; T: 80.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.97 g; W: 342.08 g; W tym cukry: 100.59 g; Bł.: 52.25 g; Sól: 9.97 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-07 wtorek	Śniadanie	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidło śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem & 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona z oliwą 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z cynamonem & 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Powidło śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem & 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		II ŚN Mandarynki 2 szt			
2023-11-07 wtorek	Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchewka mini z sezamem & 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (<u>SEZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pelnoziarnistym (-)podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka pieczony 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka wykwińska z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Marchewka mini z sezamem & 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
		PD Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
2023-11-07 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 30 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 50 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sos tatarski 80 ml (<u>JAJ, GOR, S02.</u>) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g
		PN Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 30 g			
E: 2590.34 kcal; B: 103.96 g; T: 117.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 293.12 g; W tym cukry: 102.17 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 6.35 g;					
E: 2264.14 kcal; B: 107.84 g; T: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 283.49 g; W tym cukry: 95.83 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 6.22 g;					
E: 2239.38 kcal; B: 123.88 g; T: 82.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.93 g; W: 266.55 g; W tym cukry: 64.46 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 7.07 g;					
E: 2796.51 kcal; B: 115.75 g; T: 124.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.68 g; W: 318.40 g; W tym cukry: 103.30 g; Bł.: 30.28 g; Sól: 7.55 g;					

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-08 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,_) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,_)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,_) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,_)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,_) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,_)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,_) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,_)
	II ŚN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,_) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,_) Rukola 20 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,_) Rukola 20 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ,_) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,_) Rukola 20 g	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,_) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,_) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE,_) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,_) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE,_) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,_) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,_) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE,_) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,_) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,_) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,_) Salata zielona z kefirem 100 g (MLE,_) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,_) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
	PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (MLE,_) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (MLE,_) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (MLE,_) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix salat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (MLE,_) Mix salat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (MLE,_) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g
	PN			Melon 150 g	
		E: 2362.24 kcal; B: 111.67 g; T: 76.73 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 314.93 g; W tym cukry: 69.07 g; Bł.: 26.99 g; Sól: 7.42 g;	E: 2197.47 kcal; B: 108.76 g; T: 57.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 319.99 g; W tym cukry: 63.81 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 6.75 g;	E: 2362.51 kcal; B: 120.04 g; T: 81.01 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 300.36 g; W tym cukry: 40.05 g; Bł.: 35.38 g; Sól: 7.79 g;	E: 2419.24 kcal; B: 113.02 g; T: 77.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.23 g; W: 327.53 g; W tym cukry: 78.67 g; Bł.: 28.49 g; Sól: 7.51 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-09 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g "Cwikła" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (MLE.) Salata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN Jogurt sojowy z mussem truskawkowym i pestkami słonecznika 210g 1 szt (MLE.)			
2023-11-09 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Makaron penne 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński #-dieta 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i orzechów & 100 g (MLE, ORZ, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
2023-11-09 czwartek	Kolaćca	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Salata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Salatka z brokulem i tofu 200 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata lodowa 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Salatka z brokulem ciecierzycą i serem typu feta 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Salata lodowa 10 g
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)			
E: 2248.32 kcal; B: 108.90 g; T: 80.03 g; Kw. tł. nasy.: 27.72 g; W: 278.53 g; W tym cukry: 60.56 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 9.61 g;					
E: 2129.00 kcal; B: 104.63 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 273.56 g; W tym cukry: 61.70 g; Bł.: 21.67 g; Sól: 8.93 g;					
E: 2241.03 kcal; B: 109.09 g; T: 98.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 240.78 g; W tym cukry: 36.47 g; Bł.: 37.45 g; Sól: 10.09 g;					
E: 2456.78 kcal; B: 119.34 g; T: 85.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; W: 308.42 g; W tym cukry: 72.83 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 9.89 g;					

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-10 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (<u>SEL.</u>) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g
		II ŚN Sok wielowarzynny pasteryzowany 0,33l 1 szt			
2023-11-10 piątek	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Śliwka szt 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Szpinakowa z ryżem brązowym () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (<u>RYB.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 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	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 150 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 Śliwka szt 2 szt
		PD Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
2023-11-10 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Wafle ryżowe 30 g			
		E: 2225.99 kcal; B: 96.86 g; T: 77.64 g; Kw. tł. nasy.: 19.74 g; W: 294.77 g; W tym cukry: 84.73 g; Bł.: 32.23 g; Sól: 7.69 g;	E: 2210.81 kcal; B: 94.90 g; T: 70.37 g; Kw. tł. nasy.: 20.50 g; W: 309.40 g; W tym cukry: 108.12 g; Bł.: 30.06 g; Sól: 7.03 g;	E: 1892.97 kcal; B: 97.70 g; T: 61.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.52 g; W: 251.74 g; W tym cukry: 45.69 g; Bł.: 35.82 g; Sól: 6.56 g;	E: 2339.39 kcal; B: 99.32 g; T: 78.33 g; Kw. tł. nasy.: 19.89 g; W: 318.62 g; W tym cukry: 85.15 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 7.70 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-11 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 30 g Rzodkiewka 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiewka 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>)
	II ŚN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalańfort gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociolek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Salatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem & 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Jabłko 1 szt 1 szt			
		E: 2273.32 kcal; B: 122.44 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 300.45 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 33.71 g; Sól: 10.96 g;	E: 2206.60 kcal; B: 120.68 g; T: 55.92 g; Kw. tł. nasy.: 20.80 g; W: 316.60 g; W tym cukry: 74.76 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 8.51 g;	E: 2297.88 kcal; B: 115.30 g; T: 82.00 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 292.43 g; W tym cukry: 51.27 g; Bł.: 44.73 g; Sól: 9.99 g;	E: 2348.32 kcal; B: 123.04 g; T: 70.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 318.60 g; W tym cukry: 88.87 g; Bł.: 36.71 g; Sól: 10.97 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	
2023-11-12 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek & 100 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony, parzony, suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u> , <u>GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 10 g
		II SN	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt Orzechy włoskie mielone 20 g (<u>ORZ.</u>)	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (<u>ORZ.</u>)
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 100 g (<u>SO2.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z grzanką & 300 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>SOJ.</u> , <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 100 g (<u>SO2.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ.</u> , <u>GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Salatka z pomidorów i natki pietruszki 100 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
		PN		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g
	E: 3031.93 kcal; B: 150.69 g; T: 149.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.89 g; W: 280.58 g; W tym cukry: 83.40 g; Bł.: 27.17 g; Sól: 11.48 g;	E: 3002.20 kcal; B: 164.31 g; T: 142.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.38 g; W: 276.00 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 10.19 g;	E: 2907.59 kcal; B: 177.96 g; T: 140.37 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; W: 251.51 g; W tym cukry: 51.05 g; Bł.: 35.40 g; Sól: 11.76 g;	E: 2802.10 kcal; B: 163.63 g; T: 108.39 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 304.53 g; W tym cukry: 83.62 g; Bł.: 30.11 g; Sól: 12.04 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,