

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-11-27 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 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>) 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 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>) 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 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>) 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 JĘCZ,</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</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>)	Muffin a'la pizza- dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 () 200 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 JĘCZ,</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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 () 200 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 () 200 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 & 300 g (<u>SOJ, SEL,</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ,</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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
	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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 długa krojona 50 g (<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 80 g (<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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 1 szt		
	E: 2233.45 kcal; B: 92.82 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 18.38 g; W: 342.16 g; W tym cukry: 73.58 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 10.13 g;	E: 2059.43 kcal; B: 83.35 g; T: 47.52 g; Kw. tł. nasy.: 15.65 g; W: 337.66 g; W tym cukry: 78.18 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 10.63 g;	E: 1996.05 kcal; B: 92.79 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.09 g; W: 287.03 g; W tym cukry: 49.42 g; Bł.: 39.83 g; Sól: 9.87 g;	E: 2308.45 kcal; B: 93.42 g; T: 62.42 g; Kw. tł. nasy.: 18.44 g; W: 360.31 g; W tym cukry: 88.13 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 10.14 g;	E: 2000.52 kcal; B: 87.42 g; T: 50.85 g; Kw. tł. nasy.: 16.98 g; W: 310.96 g; W tym cukry: 76.83 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 9.18 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-11-28 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa b/c 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (MLE,) Sałatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,)				
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron penne 150 g (GLU PSZ,) Kalafor 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 (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Pieczarkowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos cebulowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Makaron pełnoziarnisty 150 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej z papryką, kukurydzą i olejem 100 g Kalafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bitka z szynki wieprzowej gotowana 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron penne 150 g (GLU PSZ,) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Galaretką drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (SEL,) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
PN			Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak wolno gotowany naturalny & 40 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 5 g			
	E: 2075.89 kcal; B: 93.21 g; T: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 305.49 g; W tym cukry: 106.10 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 6.00 g;	E: 2023.28 kcal; B: 91.19 g; T: 53.04 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 306.87 g; W tym cukry: 105.41 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 4.00 g;	E: 2047.32 kcal; B: 117.34 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 247.39 g; W tym cukry: 42.09 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 8.04 g;	E: 2298.87 kcal; B: 104.72 g; T: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 329.50 g; W tym cukry: 106.33 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 6.71 g;	E: 2035.28 kcal; B: 92.87 g; T: 53.16 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 307.71 g; W tym cukry: 106.13 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 3.61 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-11-29 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,) Piersz delikatna z kurzej półki 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,) Piersz delikatna z kurzej półki 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,) Piersz delikatna z kurzej półki 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Piersz delikatna z kurzej półki 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
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Putting 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 200 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 200 g (MLE,) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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 () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Brokuł gotowany* 100 g 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 200 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 200 g (MLE,) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g 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	Owsianka z jabłkami & 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	Owsianka z jabłkami & 200 g (MLE, GLU OW,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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 długa krojona 50 g (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 80 g (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,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (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 Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
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: 2100.62 kcal; B: 106.42 g; T: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.54 g; W: 272.67 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 9.32 g;	E: 1837.83 kcal; B: 95.24 g; T: 55.20 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 247.57 g; W tym cukry: 62.19 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 7.18 g;	E: 2410.00 kcal; B: 127.13 g; T: 86.67 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; W: 298.83 g; W tym cukry: 38.65 g; Bł.: 36.47 g; Sól: 11.98 g;	E: 2298.12 kcal; B: 116.92 g; T: 76.80 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 297.68 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 10.64 g;	E: 1794.21 kcal; B: 96.94 g; T: 49.09 g; Kw. tł. nasy.: 20.81 g; W: 249.49 g; W tym cukry: 65.23 g; Bł.: 23.52 g; Sól: 6.26 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-11-30 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Dip ziołowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 80 g Sałata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Musztarda 15g saszetka 1 szt (GOR.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE.) Kiełbaski śląskie z kurcząt na ciepło 100 g Dip ziołowy 50 g (MLE.) Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)
		II ŚN Mini serniczki z mussem malinowym b/c & 75 g (JAJ, MLE.)				
2023-11-30 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (MLE, SEL.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (JAJ.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL.) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2023-11-30 czwartek	Kolejca	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka grecka z serem feta & 150 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka wiosenna - dieta z serem mozzarella light 150 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Sałata zielona 5 g				
2023-11-30 czwartek	PN	E: 2480.69 kcal; B: 115.22 g; T: 94.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.23 g; W: 305.00 g; W tym cukry: 74.86 g; Bł.: 35.27 g; Sól: 11.75 g;	E: 2679.12 kcal; B: 122.48 g; T: 104.50 g; Kw. tł. nasy.: 43.91 g; W: 323.70 g; W tym cukry: 82.68 g; Bł.: 35.02 g; Sól: 9.28 g;	E: 2473.37 kcal; B: 128.30 g; T: 100.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.74 g; W: 279.68 g; W tym cukry: 38.84 g; Bł.: 42.50 g; Sól: 12.55 g;	E: 2680.67 kcal; B: 126.71 g; T: 101.37 g; Kw. tł. nasy.: 40.85 g; W: 328.94 g; W tym cukry: 75.08 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 12.94 g;	E: 2690.94 kcal; B: 124.06 g; T: 104.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.89 g; W: 324.58 g; W tym cukry: 83.55 g; Bł.: 34.06 g; Sól: 8.89 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-01 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Mandarynki 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) 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,) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Pomidor 50 g Mandarynki 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) 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,) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Mandarynki 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Banan 1szt. 1 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Stupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	Stupki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	Stupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	Stupki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (SOJ, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni & 300 g (SOJ, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa cebulowa & 300 g (GLU PSZ, MLE,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (SOJ, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej parzonej z olejem () 100 g Szpinak w sosie śmietanowym & 100 g (MLE,) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z dyni & 300 g (SOJ, SEL,) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	pudding z nasion chia z mango & 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia z mango & 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (JAJ,) Mix салат 30 g Pomidoroki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g (JAJ,) Pomidor b/skórki 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (JAJ,) Mix салат 30 g Pomidoroki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (JAJ,) Mix салат 30 g Pomidoroki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g (JAJ,) Mix салат 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2358,61 kcal; B: 113,88 g; T: 81,38 g; Kw. tł. nasy.: 25,11 g; W: 307,30 g; W tym cukry: 97,22 g; Bł.: 31,22 g; Sól: 10,35 g;	E: 2374,29 kcal; B: 111,13 g; T: 72,15 g; Kw. tł. nasy.: 21,97 g; W: 334,22 g; W tym cukry: 113,04 g; Bł.: 29,92 g; Sól: 9,48 g;	E: 2178,07 kcal; B: 115,13 g; T: 78,74 g; Kw. tł. nasy.: 27,26 g; W: 266,61 g; W tym cukry: 63,44 g; Bł.: 34,67 g; Sól: 8,45 g;	E: 2404,61 kcal; B: 114,38 g; T: 81,38 g; Kw. tł. nasy.: 25,11 g; W: 317,30 g; W tym cukry: 97,22 g; Bł.: 32,92 g; Sól: 10,35 g;	E: 2320,15 kcal; B: 110,13 g; T: 67,23 g; Kw. tł. nasy.: 21,33 g; W: 332,72 g; W tym cukry: 114,58 g; Bł.: 28,29 g; Sól: 8,67 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-02 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 długa krojona 50 g (<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/škórki 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb Graham 80 g (<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 długa krojona 50 g (<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>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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/škórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Sałata zielona 5 g				
2023-12-02 sobota	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	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
		Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 200 g (<u>MLE, SO2, _</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2023-12-02 sobota	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL, _</u>) Rzodkiew biała 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL, _</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL, _</u>) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL, _</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
PN						
	E: 2305.70 kcal; B: 121.58 g; T: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 309.41 g; W tym cukry: 64.59 g; Bł.: 36.48 g; Sól: 6.32 g;	E: 2209.78 kcal; B: 109.05 g; T: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 296.03 g; W tym cukry: 68.05 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 6.35 g;	E: 2167.83 kcal; B: 124.95 g; T: 70.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.58 g; W: 275.18 g; W tym cukry: 34.24 g; Bł.: 42.89 g; Sól: 6.08 g;	E: 2365.10 kcal; B: 124.22 g; T: 72.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 320.30 g; W tym cukry: 64.59 g; Bł.: 39.45 g; Sól: 6.32 g;	E: 2220.94 kcal; B: 110.50 g; T: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 296.85 g; W tym cukry: 69.05 g; Bł.: 30.49 g; Sól: 5.96 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-03 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ, _</u>) Szyunkowa 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Szyunkowa 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Hummus 50 g (<u>SEZ, _</u>) Szyunkowa 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Roszponka 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Tofu 50 g (<u>SOJ, _</u>) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Roszponka 10 g
		II ŚN Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ, _</u>)				
2023-12-03 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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, SEL, _</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw b/c () 100 g (<u>JAJ, MLE, 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, SEL, _</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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
		PD Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2023-12-03 niedziela	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, 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 długa krojona 50 g (<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, MLE, _</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu brązowego i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE, _</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE, _</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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, MLE, _</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Winogrona 150 g				
		E: 2718.27 kcal; B: 129.59 g; T: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 7.14 g;	E: 2576.33 kcal; B: 131.69 g; T: 79.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 103.54 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 6.03 g;	E: 2546.60 kcal; B: 133.82 g; T: 95.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 297.19 g; W tym cukry: 65.88 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 7.43 g;	E: 2718.27 kcal; B: 129.59 g; T: 91.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.79 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 7.14 g;	E: 2585.52 kcal; B: 133.04 g; T: 79.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.76 g; W: 343.19 g; W tym cukry: 104.25 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 5.65 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-04 poniedziałek	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 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 (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,_) 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 (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,_) 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 (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,_) 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 (GLU ŻYT, GLU JĘCZ,_) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,_) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Ciasto marchewkowe & 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ,_)				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (MLE,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 280 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,_) Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,_) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (MLE,_) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,_) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretko 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 (GLU PSZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE,_) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,_) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE,_) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE,_) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,_) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE,_) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN	Melon 150 g				
		E: 2240.60 kcal; B: 93.44 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 328.36 g; W tym cukry: 102.70 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 7.28 g;	E: 2327.83 kcal; B: 97.47 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 356.51 g; W tym cukry: 110.26 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 7.90 g;	E: 2178.57 kcal; B: 106.86 g; T: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 269.11 g; W tym cukry: 64.47 g; Bł.: 53.79 g; Sól: 9.50 g;	E: 2297.60 kcal; B: 94.79 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 340.96 g; W tym cukry: 112.30 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 7.37 g;	E: 2329.23 kcal; B: 99.31 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 356.91 g; W tym cukry: 111.48 g; Bł.: 35.78 g; Sól: 7.09 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna
Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Twarożek z cynamonem & 100 g (<u>MLE,</u>) Szyzkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE,</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</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>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem & 100 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pasta warzywna () 100 g (<u>SEL,</u>)
	II ŚN	Mandarynki 2 szt			
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 () 200 g Surówka wykwinna 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 () 200 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (<u>SEZ,</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 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 () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Fasolka szparagowa z wody żółta* 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 () 200 g Surówka wykwinna 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 () 200 g Marchewka mini & 100 g Fasolka szparagowa z wody żółta* 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		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 długa krojona 50 g (<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 80 g (<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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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 Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 90 g Salata lodowa 10 g
	PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szyzkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Salata zielona 5 g Pomidor 30 g			
	E: 2618.13 kcal; B: 104.40 g; T: 115.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; W: 306.85 g; W tym cukry: 102.99 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 6.86 g;	E: 2301.92 kcal; B: 109.68 g; T: 80.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.63 g; W: 297.93 g; W tym cukry: 97.25 g; Bł.: 24.68 g; Sól: 6.41 g;	E: 2298.67 kcal; B: 128.44 g; T: 83.84 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 273.68 g; W tym cukry: 62.28 g; Bł.: 35.78 g; Sól: 8.05 g;	E: 2824.29 kcal; B: 116.18 g; T: 122.29 g; Kw. tł. nasy.: 32.87 g; W: 332.13 g; W tym cukry: 104.12 g; Bł.: 33.00 g; Sól: 8.06 g;	E: 2196.65 kcal; B: 109.97 g; T: 64.77 g; Kw. tł. nasy.: 25.98 g; W: 309.25 g; W tym cukry: 104.56 g; Bł.: 28.04 g; Sól: 6.46 g;

2023-12-05 wtorek

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-06 środa	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 Salatka jarzynowa () 100g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
		II ŚN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE, _</u>) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE, _</u>) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE, _</u>) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE, _</u>) Rukola 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE, _</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE, _</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE, _</u>) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, GOR, _</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE, _</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ, _</u>) Kasza bulgur 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Salata zielona z kefirem 100 g (<u>MLE, _</u>) Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
		PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE, _</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Salata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (<u>MLE, _</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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) 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 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE, _</u>) 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 (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix salat 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Melon 150 g			
	E: 2352.35 kcal; B: 110.94 g; T: 80.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 307.01 g; W tym cukry: 69.55 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 7.38 g;	E: 2198.18 kcal; B: 109.46 g; T: 60.80 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 312.63 g; W tym cukry: 64.96 g; Bł.: 22.19 g; Sól: 6.46 g;	E: 2353.12 kcal; B: 120.01 g; T: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.36 g; W: 288.99 g; W tym cukry: 39.33 g; Bł.: 33.89 g; Sól: 7.86 g;	E: 2409.35 kcal; B: 112.29 g; T: 80.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.01 g; W: 319.61 g; W tym cukry: 79.15 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 7.47 g;	E: 2213.90 kcal; B: 112.48 g; T: 60.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.90 g; W: 315.84 g; W tym cukry: 67.05 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.87 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g "Cwikła" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE, _</u>) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 20 g Papryka świeża 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g "Cwikła" z jabłkiem () 100 g Ser mozzarella kulki 5szt. 35 g (<u>MLE, _</u>) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
		II ŚN Jogurt roślinny Joya Sojowa 200 g 1 szt (<u>SOJ, _</u>)				
2023-12-07 czwartek	Obiad	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>) Makaron pełnoziarnisty 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL, _</u>) Makaron penne 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Sos boloński #-dieta 150 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL, _</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
		PD Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2023-12-07 czwartek	Kolaacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokulem i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Sałata lodowa 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokulem i tofu 200 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokulem i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata lodowa 10 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Sałatka z brokulem i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR, _</u>) Sałata lodowa 10 g	
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>)				
		E: 2165.99 kcal; B: 105.67 g; T: 76.40 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 272.85 g; W tym cukry: 53.61 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 9.13 g;	E: 2056.67 kcal; B: 102.80 g; T: 68.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 268.58 g; W tym cukry: 55.35 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 8.13 g;	E: 2143.22 kcal; B: 105.94 g; T: 95.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 225.88 g; W tym cukry: 24.64 g; Bł.: 40.05 g; Sól: 10.17 g;	E: 2463.74 kcal; B: 118.28 g; T: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 304.54 g; W tym cukry: 67.22 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 9.45 g;	
		E: 2068.67 kcal; B: 104.48 g; T: 68.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 269.42 g; W tym cukry: 56.07 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 7.74 g;				

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-08, 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>)
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2023-12-08, 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 () 200 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 Mandarynki 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 () 200 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 Mandarynki 2 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 () 200 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 () 200 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 Mandarynki 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 () 200 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 Mandarynki 2 szt
		PD Koktajl z jagód * 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2023-12-08, piątek	Kolacja	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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 długa krojona 50 g (<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 80 g (<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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN Waflę ryżowe 30 g				
		E: 2307,97 kcal; B: 97,62 g; T: 77,75 g; Kw. tł. nasy.: 19,79 g; W: 317,17 g; W tym cukry: 92,79 g; Bł.: 35,92 g; Sól: 7,73 g;	E: 2167,59 kcal; B: 95,79 g; T: 70,34 g; Kw. tł. nasy.: 20,34 g; W: 299,53 g; W tym cukry: 88,94 g; Bł.: 31,53 g; Sól: 6,73 g;	E: 1944,25 kcal; B: 98,68 g; T: 61,89 g; Kw. tł. nasy.: 20,72 g; W: 262,33 g; W tym cukry: 44,71 g; Bł.: 36,49 g; Sól: 6,71 g;	E: 2421,37 kcal; B: 100,08 g; T: 78,44 g; Kw. tł. nasy.: 19,94 g; W: 341,02 g; W tym cukry: 93,21 g; Bł.: 36,91 g; Sól: 7,74 g;	E: 2037,45 kcal; B: 97,10 g; T: 54,86 g; Kw. tł. nasy.: 17,91 g; W: 301,13 g; W tym cukry: 92,02 g; Bł.: 30,18 g; Sól: 5,92 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna					
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy 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 JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<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 wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Sałata lodowa 30 g Rzodkiew biała 70 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Rzodkiew biała 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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	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			
			Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek 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>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek 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		
				PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Sałatka 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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną 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 długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną 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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną 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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanka makaronowa z wierzbowiną i warzywami dieta & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
						PN	Jabłko 1 szt 1 szt			
E: 2231.32 kcal; B: 122.99 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 295.05 g; W tym cukry: 75.06 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 10.24 g;	E: 2188.60 kcal; B: 121.28 g; T: 54.62 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 316.30 g; W tym cukry: 75.96 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 7.66 g;						E: 2192.48 kcal; B: 111.86 g; T: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 269.58 g; W tym cukry: 48.77 g; Bł.: 42.02 g; Sól: 9.64 g;	E: 2306.32 kcal; B: 123.59 g; T: 68.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 313.20 g; W tym cukry: 89.61 g; Bł.: 38.46 g; Sól: 10.25 g;	E: 2196.56 kcal; B: 122.45 g; T: 54.68 g; Kw. tł. nasy.: 20.39 g; W: 316.54 g; W tym cukry: 76.76 g; Bł.: 26.60 g; Sól: 7.27 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna		
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g	Chleb Graham 80 g (<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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek & 10 g Pomidor b/skórki 90 g	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynki 1 szt	
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ, MLE, 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, SOJ, 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 Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ, MLE, 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, MLE, 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, SOJ, 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 Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z grzanką & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, 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 Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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, 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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałatka 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 80 g (<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, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałata 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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 10 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Sałata 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
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: 2862.53 kcal; B: 134.41 g; T: 139.19 g; Kw. tł. nasy.: 42.99 g; W: 279.13 g; W tym cukry: 83.71 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 11.04 g;	E: 2842.80 kcal; B: 149.43 g; T: 132.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.46 g; W: 275.25 g; W tym cukry: 76.77 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 9.43 g;	E: 2729.19 kcal; B: 161.68 g; T: 131.21 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; W: 242.46 g; W tym cukry: 48.36 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 11.87 g;	E: 2632.70 kcal; B: 147.35 g; T: 97.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.19 g; W: 303.08 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 29.36 g; Sól: 11.60 g;	E: 2807.32 kcal; B: 150.81 g; T: 126.91 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; W: 277.10 g; W tym cukry: 79.14 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 8.93 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,