

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-11 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 Pomidor b/skórki 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 Pomidor b/skórki 100 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 z soczewicy, pomidora i ogórka kiszzonego 100 g 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: 2044.00 kcal; B: 95.94 g; T: 61.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.84 g; W: 296.63 g; W tym cukry: 48.21 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 10.63 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	
2023-12-12 wtorek	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>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa - dieta 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek naturalny Bieluch 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Salatka owocowa 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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>) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g
		II ŚN Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)				
2023-12-12 wtorek	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 Kalafor 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>) 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 (<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 i olejem 100 g Kalafor 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 Kalafor 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>) Kalafor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2023-12-12 wtorek	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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<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 kiszony 90 g Roszponka 10 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Cytryna 8 g Ogórek kiszony 90 g Roszponka 10 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 Galaretki drobiowa z udźca kurczaka () 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
				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>) Salata zielona 5 g		
		E: 1992.44 kcal; B: 91.36 g; T: 57.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.38 g; W: 286.01 g; W tym cukry: 87.24 g; Bł.: 25.37 g; Sól: 6.02 g;	E: 1939.83 kcal; B: 89.34 g; T: 52.56 g; Kw. tł. nasy.: 22.09 g; W: 287.39 g; W tym cukry: 86.55 g; Bł.: 20.83 g; Sól: 4.02 g;	E: 2002.04 kcal; B: 116.86 g; T: 70.10 g; Kw. tł. nasy.: 26.01 g; W: 236.85 g; W tym cukry: 31.10 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 8.02 g;	E: 2215.42 kcal; B: 102.87 g; T: 66.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 310.02 g; W tym cukry: 87.47 g; Bł.: 28.33 g; Sól: 6.73 g;	E: 2004.08 kcal; B: 91.13 g; T: 53.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 301.07 g; W tym cukry: 85.28 g; Bł.: 21.23 g; Sól: 3.64 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-13 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>) Pierś 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 (<u>MLE, 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>) Pierś 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 (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Pasta z soczewicy zielonej 50 g Szynka delikatesowa- produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, 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>) Pierś 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 (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś 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 (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Putting z nasion chia na mleku z truskawką & 150 g (<u>MLE.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos porowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Sałatka szwedzka () 100 g (<u>GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u>) Filet z indyka pieczony 100 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Puree ziemniaczano dyniowe 200 g (<u>MLE.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml
	PD	Owsianka z jabłkami i figami & 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami & 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z kaszą bulgur i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka z jabłkami i figami & 200 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Owsianka z jabłkami & 200 g (<u>MLE, GLU OW.</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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Papryka świeża mix 90 g Sałata zielona 10 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Papryka świeża mix 90 g Sałata zielona 10 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 Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowo-wp z warzywami* 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Sałata zielona 10 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 Paszтет drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa 2g koperta 1 szt
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 Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 20 g		
	E: 2104.43 kcal; B: 106.45 g; T: 69.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 273.52 g; W tym cukry: 75.43 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 9.32 g;	E: 1786.33 kcal; B: 95.03 g; T: 49.01 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 248.92 g; W tym cukry: 63.96 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 7.06 g;	E: 2413.82 kcal; B: 127.17 g; T: 86.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 299.68 g; W tym cukry: 39.42 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 11.98 g;	E: 2358.49 kcal; B: 117.62 g; T: 81.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 303.70 g; W tym cukry: 77.47 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 11.10 g;	E: 1857.31 kcal; B: 98.00 g; T: 53.14 g; Kw. tł. nasy.: 21.01 g; W: 256.99 g; W tym cukry: 68.58 g; Bł.: 27.49 g; Sól: 6.70 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-14 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>) 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, 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>) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Chleb Graham 80 g (<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, 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>) 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 90 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Mini serniczki z mussem malinowym b/c & 75 g (<u>JAJ, MLE.</u>)				
	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kielbasą () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, 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, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g (<u>MLE, 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, JAJ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemiaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gołąbki z kapusty włoskiej z ryżem i wieprzowiną pieczone 150 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem plastry * 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
		Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* b/c 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl wieloowocowy* 150 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
	Kolaça	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 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, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<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 80 g (<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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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 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				
	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	
2023-12-15 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>) Miód (25g) 1 szt Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Mandarynka 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, 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 Mandarynka 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, 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>) Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<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
	II ŚN	Stupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Stupki warzywne pieczone (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Stupki warzywne pieczone (marchew, seler, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	Stupki warzywne gotowane (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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 & 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kaliafor gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa cebulowa & 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 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 & 300 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Ryba pieczona w ziołach (Miruna) 120 g (<u>RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kaliafor gotowany* 100 g 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Pomidor koktajlowe 90 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 awokado i jajka 80 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor b/skórki 90 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 i awokado 80 g (<u>JAJ.</u>) Mix salat 10 g Pomidor koktajlowe 90 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 i awokado 80 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor koktajlowe 90 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 awokado i jajka 80 g (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2359.40 kcal; B: 113.79 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 307.58 g; W tym cukry: 97.60 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 10.35 g;	E: 2375.05 kcal; B: 111.04 g; T: 72.15 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 334.50 g; W tym cukry: 113.43 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 9.49 g;	E: 2178.86 kcal; B: 115.04 g; T: 78.75 g; Kw. tł. nasy.: 27.27 g; W: 266.89 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 8.45 g;	E: 2405.96 kcal; B: 114.34 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.12 g; W: 317.68 g; W tym cukry: 97.64 g; Bł.: 32.94 g; Sól: 10.35 g;	E: 2320.71 kcal; B: 110.18 g; T: 67.24 g; Kw. tł. nasy.: 21.33 g; W: 332.82 g; W tym cukry: 114.61 g; Bł.: 28.34 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	
2023-12-16 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/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 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/skórki 90 g Sałata lodowa 10 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				
	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
	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	Deser mleczny z tapioki z brzoskwinia i truskawkami & 150 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 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% tł) 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% tł) 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% tł) 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% tł) 10g 1 szt Pasta drobiowo-warzywana z udźca kurczaka* 80 g (<u>SEL.</u>) Cukinia pieczona z olejem * 100 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	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	
2023-12-17 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>) Roszponka 10 g	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>) 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	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>)				
2023-12-17 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				
2023-12-17 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 Salatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix салат 30g 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 Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix салат 30g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Salatka z ryżu brażowego i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix салат 30g 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 Salatka z ryżu i tuńczyka () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix салат 30g 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 Salatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Mix салат 10g 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	
2023-12-18 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 szczyplorkiem 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 szczyplorkiem 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 szczyplorkiem 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>) Powidła 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 dodat.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>) Powidła 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	Mandarynka 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;

2023-12-19 wtorek

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-20 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 () 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 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>) 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 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>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 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 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>) 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 JEĆZ.</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 JEĆZ.</u>)
		II ŚN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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 JEĆZ.</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 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% t) 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% t) 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% t) 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% t) 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% t) 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% t) 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: 2179.67 kcal; B: 115.82 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 267.14 g; W tym cukry: 39.33 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 6.99 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	
2023-12-21 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 "Cwikla" 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 "Cwikla" 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 typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
2023-12-21 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>) 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 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				
2023-12-21 czwartek	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 Sałatka z brokulem ciemnoczerwą 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 ciemnoczerwą 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 ciemnoczerwą i serem typu feta 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Sałata lodowa 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 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
		PN Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		E: 2197.99 kcal; B: 110.57 g; T: 73.80 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 282.35 g; W tym cukry: 63.21 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 9.10 g;	E: 2088.67 kcal; B: 107.70 g; T: 65.61 g; Kw. tł. nasy.: 21.86 g; W: 278.08 g; W tym cukry: 64.95 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 8.10 g;	E: 2175.22 kcal; B: 110.84 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 235.38 g; W tym cukry: 34.24 g; Bł.: 40.05 g; Sól: 10.14 g;	E: 2495.74 kcal; B: 123.18 g; T: 86.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 314.04 g; W tym cukry: 76.82 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 9.42 g;	E: 2100.67 kcal; B: 109.38 g; T: 65.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 278.92 g; W tym cukry: 65.67 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 7.71 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-22 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (SOJ.) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Salata 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (SOJ.) Salata zielona z oliwą 100 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Tofu 50 g (SOJ.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Salata 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.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (SOJ.) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g (SEL.) Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Salata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (SOJ.) Salata zielona z oliwą 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.)
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2023-12-22 piątek	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem brązowym () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt
		Koktajl z jagód * 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Koktajl z jagód b/c* 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		Koktajl z jagód * 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml
2023-12-22 piątek	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 z majonezem 80 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 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 jaj -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 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 80 g (JAJ, MLE.) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 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 z majonezem 80 g (JAJ, GOR.) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 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 jaj -dieta 80 g (JAJ, MLE.) Roszponka 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		Wafle ryżowe 30 g				
2023-12-22 piątek	PN	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						
2023-12-23 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>)					
		Obiad	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				
			PD	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociołek 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>) Kociołek 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>) Kociołek 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			
				Kolacja	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	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml			
					PN	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wiewprzowiną 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 Zapiekanek makaronowa z wiewprzowiną 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 Zapiekanek makaronowa z wiewprzowiną 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 Zapiekanek makaronowa z wiewprzowiną 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 Zapiekanek makaronowa z wiewprzowiną 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	
						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;	Jabłko 1 szt 1 szt

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-24 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>) Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Mix салат 10 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат 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>) 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 салат 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>) 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 салат 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>) Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix салат z oliwą z oliwek & 10 g Pomidor b/skórki 90 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt				
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet z jaj 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot z suszu 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</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 1 szt Ryba (miruna) po grecku () 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Sledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, G0R.</u>) Salata zielona 10 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 Ryba (miruna) po grecku () 150 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ryba (miruna) po grecku () 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 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 Ryba (miruna) po grecku () 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Sledź z cebulką w oleju 60 g (<u>RYB.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, G0R.</u>) Salata zielona 10 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 Ryba (miruna) po grecku () 80 g (<u>GLU PSZ, RYB, SEL.</u>) Ryba w galarecie (Miruna) () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Salata zielona 10 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 Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 30 g Salata zielona 5 g					
	E: 2664.63 kcal; B: 110.66 g; T: 93.71 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 355.81 g; W tym cukry: 66.76 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 9.97 g;	E: 2419.35 kcal; B: 120.10 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 339.92 g; W tym cukry: 65.27 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 7.78 g;	E: 2362.66 kcal; B: 121.29 g; T: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 312.28 g; W tym cukry: 38.77 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 9.44 g;	E: 2866.84 kcal; B: 121.19 g; T: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 380.46 g; W tym cukry: 66.98 g; Bł.: 34.00 g; Sól: 11.22 g;	E: 2306.77 kcal; B: 111.58 g; T: 61.04 g; Kw. tł. nasy.: 20.46 g; W: 338.30 g; W tym cukry: 66.05 g; Bł.: 26.67 g; Sól: 6.99 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,