

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-25, 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 Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u>)		Pomarańcza 250g 1 szt	Babka piaskowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, </u>)	
	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	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	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
		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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<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>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, </u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona z jogurtem & 100 g (<u>MLE, </u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, </u>)	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 Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, </u>)	Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, </u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 50 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, </u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE, </u>)
		PN Jabłko 1 szt 1 szt				
	E: 2530.48 kcal; B: 124.93 g; T: 93.82 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 305.78 g; W tym cukry: 85.37 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 8.27 g;	E: 2520.26 kcal; B: 125.90 g; T: 90.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.34 g; W: 307.90 g; W tym cukry: 80.28 g; Bł.: 24.07 g; Sól: 8.04 g;	E: 2281.34 kcal; B: 128.66 g; T: 85.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.54 g; W: 264.68 g; W tym cukry: 60.54 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 8.47 g;	E: 2605.48 kcal; B: 125.53 g; T: 94.42 g; Kw. tł. nasy.: 32.59 g; W: 323.93 g; W tym cukry: 99.92 g; Bł.: 28.53 g; Sól: 8.28 g;	E: 2524.02 kcal; B: 127.79 g; T: 90.41 g; Kw. tł. nasy.: 32.14 g; W: 308.87 g; W tym cukry: 81.98 g; Bł.: 23.04 g; Sól: 7.23 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-26 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 mlekiem z/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 mlekiem z/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,) Pomidor 80 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 mlekiem z/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,) Mus z jabłek () z/c 100 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,)				
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Schab z morelą suszoną 100 g (SO2,) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JĘCZ,) 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 (SOJ, MLE, SEL,) Schab z morelą suszoną 100 g (SO2,) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalafior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) 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	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,) 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Galaretki 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 Plastry kurczaka wolno gotowanego C&C 40 g (SOJ, MLE,) Sałata zielona 5 g			
	E: 2242.33 kcal; B: 96.80 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.31 g; W: 297.60 g; W tym cukry: 81.77 g; Bł.: 25.83 g; Sól: 8.11 g;	E: 2157.36 kcal; B: 100.72 g; T: 66.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 298.63 g; W tym cukry: 73.68 g; Bł.: 23.08 g; Sól: 6.83 g;	E: 1979.25 kcal; B: 121.99 g; T: 71.15 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 228.51 g; W tym cukry: 39.14 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 10.28 g;	E: 2465.31 kcal; B: 108.32 g; T: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 321.61 g; W tym cukry: 82.01 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 8.82 g;	E: 2221.61 kcal; B: 102.50 g; T: 67.22 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 312.31 g; W tym cukry: 72.41 g; Bł.: 23.48 g; Sól: 6.45 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-27 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 kurnej 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 kurnej 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 delikatna-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 kurnej 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 kurnej 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 z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Sałata zielona 10 g
	II śni	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	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Burger pieczony z buraka,twarogu i kaszy jęczmiennej 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JĘCZ,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami graham & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka b/c () 100 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (GLU PSZ, SEL,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Krem z brokuła & 300 g (SOJ, SEL,) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ,) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Dyńia z wody 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *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	Sałata z kasza 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,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Papryka świeża mix 90 g Sałata zielona 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 Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Papryka świeża mix 90 g Sałata zielona 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 Ser żółty 50 g (MLE,) Pasztet drobiowo-wp z warzywami* 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL,) Sałata zielona 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 Pasztet drobiowo-wp z warzywami*-dieta 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Serek homo z natką pietruszki 50 g (MLE,) Sałata zielona 10 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 90 g (SEL,) 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 rozdrobiony 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 rozdrobiony parzony 30 g Sałata zielona 20 g		
	E: 2322.97 kcal; B: 95.64 g; T: 77.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 325.30 g; W tym cukry: 67.95 g; Bł.: 31.59 g; Sól: 10.33 g;	E: 1981.12 kcal; B: 78.46 g; T: 57.08 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W: 298.50 g; W tym cukry: 62.62 g; Bł.: 29.82 g; Sól: 10.13 g;	E: 2554.40 kcal; B: 114.38 g; T: 96.64 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 328.12 g; W tym cukry: 44.80 g; Bł.: 39.98 g; Sól: 13.03 g;	E: 2577.02 kcal; B: 106.81 g; T: 89.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 355.48 g; W tym cukry: 70.00 g; Bł.: 38.04 g; Sól: 12.11 g;	E: 1989.42 kcal; B: 83.61 g; T: 65.07 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 278.90 g; W tym cukry: 64.18 g; Bł.: 30.59 g; Sól: 9.14 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-28 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>) Sałata 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 Sałata 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>) Sałata 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 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>) Sałata 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 Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)
		II ŚN Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt				
	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>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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>) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami C&C 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ziemniaczana () 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
	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 Filet z kurczaka pieczony w ziołach 60 g Sałatka 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 Sałatka grecka z serem feta & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/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 Sałatka 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 Sałatka 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 Sałatka 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 Sałata zielona 5 g		
	PN	E: 2463.17 kcal; B: 106.53 g; T: 91.00 g; Kw. tł. nasy.: 37.83 g; W: 319.27 g; W tym cukry: 90.84 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 11.70 g;	E: 2661.60 kcal; B: 113.79 g; T: 101.22 g; Kw. tł. nasy.: 42.51 g; W: 337.97 g; W tym cukry: 98.66 g; Bł.: 30.09 g; Sól: 9.23 g;	E: 2455.85 kcal; B: 119.61 g; T: 96.84 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; W: 293.95 g; W tym cukry: 54.82 g; Bł.: 37.57 g; Sól: 12.50 g;	E: 2663.15 kcal; B: 118.02 g; T: 98.09 g; Kw. tł. nasy.: 39.45 g; W: 343.21 g; W tym cukry: 91.06 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 12.89 g;	E: 2673.42 kcal; B: 115.37 g; T: 101.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.49 g; W: 338.85 g; W tym cukry: 99.53 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 8.84 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-29 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,) Mandarynka 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 Mandarynka 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,) Mandarynka 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 gotowane (marchew, burak, pietruszka) 100 g Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (MLE,)	
	Obiad	Krem z dyni z prażonymi ziarnami & 300 g (SOJ, SEL,) Ryba gotowana (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 gotowana (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Zupa cebulowa & 300 g (GLU PSZ, MLE,) Ryba gotowana (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 gotowana (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 gotowana (Miruna) 120 g (RYB,) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kalańior 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% t) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (JAJ,) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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% t) 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g (JAJ,) Mix sałat 10 g Pomidor b/skórki 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (JAJ,) Mix sałat 10 g Pomidorki koktajlowe 90 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% t) 10g 1 szt Pasta z jaj i awokado 80 g (JAJ,) Sałata zielona 10 g Pomidorki koktajlowe 90 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% t) 10g 1 szt Pasta z awokado i jajka 80 g (JAJ,) Sałata 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: 2341.02 kcal; B: 116.98 g; T: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 307.58 g; W tym cukry: 97.60 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 10.42 g;	E: 2356.67 kcal; B: 114.23 g; T: 68.67 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 334.50 g; W tym cukry: 113.43 g; Bł.: 29.89 g; Sól: 9.56 g;	E: 2160.48 kcal; B: 118.23 g; T: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.03 g; W: 266.89 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 8.53 g;	E: 2387.58 kcal; B: 117.53 g; T: 77.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 317.68 g; W tym cukry: 97.64 g; Bł.: 32.94 g; Sól: 10.42 g;	E: 2302.33 kcal; B: 113.37 g; T: 63.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 332.82 g; W tym cukry: 114.61 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 8.74 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-30 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 mlekiem z/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 mlekiem z/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 b/skórki 90 g Sałata lodowa 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/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 mlekiem z/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	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 5 g	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		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>) 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: 2223.78 kcal; B: 107.70 g; T: 71.75 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 300.43 g; W tym cukry: 67.90 g; Bł.: 30.36 g; Sól: 6.55 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: 2244.94 kcal; B: 110.55 g; T: 71.96 g; Kw. tł. nasy.: 20.84 g; W: 301.95 g; W tym cukry: 69.50 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 5.84 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2023-12-31 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
		Napój sojowy 250ml 1 szt (<u>SOJ, _</u>)				
II ŚN						
2023-12-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Szyunka wieprzowa pieczona 100 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>) Szyunka wieprzowa pieczona 100 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	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szyunka wieprzowa pieczona 100 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>) Szyunka wieprzowa pieczona 100 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>) Szyunka wieprzowa pieczona 100 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
2023-12-31 niedziela	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	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE, _</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g (<u>MLE, GLU OW, _</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
2023-12-31 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
2023-12-31 niedziela	PN	Winogrona 150 g				
		E: 2360.12 kcal; B: 106.02 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 6.66 g;	E: 2245.18 kcal; B: 108.12 g; T: 52.77 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 342.79 g; W tym cukry: 103.54 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 5.55 g;	E: 2188.45 kcal; B: 110.25 g; T: 66.50 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 297.19 g; W tym cukry: 65.88 g; Bł.: 34.24 g; Sól: 6.95 g;	E: 2360.12 kcal; B: 106.02 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 19.17 g; W: 352.08 g; W tym cukry: 110.14 g; Bł.: 27.76 g; Sól: 6.66 g;	E: 2254.37 kcal; B: 109.47 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.34 g; W: 343.19 g; W tym cukry: 104.25 g; Bł.: 23.67 g; Sól: 5.17 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-01 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 drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)		Pomarańcza 250g 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
Obiad	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ,) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pełnoziarnistym ()-podstawa 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy () 50 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Eskalopka z kurczaka smażona 120 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR,) Marchewka mini z sezamem & 100 g (SEZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchewka mini & 100 g Fasolka szparagowa z wody zółta* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* 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: 2345,96 kcal; B: 105,43 g; T: 84,04 g; Kw. tł. nasy.: 19,81 g; W: 304,25 g; W tym cukry: 59,38 g; Bł.: 26,11 g; Sól: 8,52 g;	E: 2257,38 kcal; B: 116,55 g; T: 65,48 g; Kw. tł. nasy.: 19,57 g; W: 310,86 g; W tym cukry: 64,18 g; Bł.: 22,47 g; Sól: 8,64 g;	E: 1939,02 kcal; B: 114,67 g; T: 59,57 g; Kw. tł. nasy.: 18,63 g; W: 254,75 g; W tym cukry: 68,05 g; Bł.: 35,64 g; Sól: 7,73 g;	E: 2402,96 kcal; B: 106,78 g; T: 84,49 g; Kw. tł. nasy.: 19,86 g; W: 316,85 g; W tym cukry: 68,98 g; Bł.: 27,61 g; Sól: 8,61 g;	E: 2205,05 kcal; B: 116,20 g; T: 60,15 g; Kw. tł. nasy.: 18,83 g; W: 310,46 g; W tym cukry: 65,38 g; Bł.: 20,70 g; Sól: 7,82 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-02 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>) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem & 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata 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>) Sałata 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 Sałata 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>) Sałata 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 280 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z selera i marchwi () 200 g (<u>MLE, SEL.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	
	PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<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 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 Sałata 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 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata 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 Sałata zielona 5 g Pomidor 30 g				
		E: 2595.53 kcal; B: 93.85 g; T: 97.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 350.26 g; W tym cukry: 144.81 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 5.83 g;	E: 2455.15 kcal; B: 92.03 g; T: 78.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 362.86 g; W tym cukry: 141.83 g; Bł.: 31.47 g; Sól: 5.89 g;	E: 2518.99 kcal; B: 118.82 g; T: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 302.59 g; W tym cukry: 78.95 g; Bł.: 49.86 g; Sól: 9.58 g;	E: 2801.70 kcal; B: 105.63 g; T: 104.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 375.54 g; W tym cukry: 145.94 g; Bł.: 30.90 g; Sól: 7.03 g;	E: 2403.61 kcal; B: 94.51 g; T: 66.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.05 g; W: 374.98 g; W tym cukry: 149.16 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 5.93 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 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 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 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 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) Sałata zielona 10 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,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (MLE, SEL,) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE,) Rukola 10 g
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Kalafor gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR,) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ,) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE,) Dyńia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
	PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	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 Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (MLE,) Mix sałat 30 g Pomidorki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g (MLE,) Pomidorki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN			Melon 150 g		
	E: 2305.34 kcal; B: 109.61 g; T: 75.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 306.34 g; W tym cukry: 68.90 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 7.21 g;	E: 2151.17 kcal; B: 108.13 g; T: 56.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 311.96 g; W tym cukry: 64.31 g; Bł.: 22.19 g; Sól: 6.29 g;	E: 2132.66 kcal; B: 114.49 g; T: 72.38 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 266.47 g; W tym cukry: 38.68 g; Bł.: 30.80 g; Sól: 6.82 g;	E: 2362.34 kcal; B: 110.96 g; T: 76.25 g; Kw. tł. nasy.: 25.01 g; W: 318.94 g; W tym cukry: 78.50 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 7.30 g;	E: 2166.89 kcal; B: 111.15 g; T: 56.15 g; Kw. tł. nasy.: 20.90 g; W: 315.17 g; W tym cukry: 66.40 g; Bł.: 21.75 g; Sól: 5.70 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-04 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 mlekiem z/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 mlekiem z/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 mlekiem z/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 mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>)
		II ŚN Jogurt typu islandzkiego różne smaki Skyr 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)				
2024-01-04 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 Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-01-04 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	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: 2045.49 kcal; B: 94.97 g; T: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 266.85 g; W tym cukry: 74.21 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 9.04 g;	E: 1936.17 kcal; B: 92.10 g; T: 61.61 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 262.58 g; W tym cukry: 75.95 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 8.04 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: 2343.24 kcal; B: 107.58 g; T: 82.96 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 298.54 g; W tym cukry: 87.82 g; Bł.: 33.57 g; Sól: 9.36 g;	E: 1948.17 kcal; B: 93.78 g; T: 61.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 263.42 g; W tym cukry: 76.67 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 7.65 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-05 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,) 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,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Tofu 50 g (SOJ,) Sałata 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,) 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,) 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,) Sałata 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,) Sałata 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				
2024-01-05 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,) 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
		PD Koktajl z jagód * 200 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-01-05 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
		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	
2024-01-06 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 wieprzowy 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 wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor b/skórki 70 g Sałata lodowa 30 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU 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 wieprzowy 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 wieprzowy 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 wieprzowy 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 mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 5 g
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) 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	
	Kolejca	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Dip czosnkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 30 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wieprzowiną i warzywami dieta & 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowy naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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: 2248.20 kcal; B: 121.69 g; T: 54.79 g; Kw. tł. nasy.: 20.47 g; W: 330.20 g; W tym cukry: 75.87 g; Bł.: 27.89 g; Sól: 8.10 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: 2210.96 kcal; B: 122.48 g; T: 54.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 319.60 g; W tym cukry: 77.03 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 7.20 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-07 niedziela	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 ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mix sałat 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,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kurczak pieczony 60 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mix sałat 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,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Papryka świeża 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Serek ziarnisty 150g 1 szt (MLE,) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (SOJ, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Mix sałat z oliwą z oliwek & 10 g Pomidor b/skórki 90 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (MLE,) Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Schab z morelą suszoną 100 g (SO2,) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (SOJ, MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (GLU JECZ,) 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 (SOJ, MLE, SEL,) Schab z morelą suszoną 100 g (SO2,) Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem* 100 g (GLU PSZ,) 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 (GLU PSZ, SOJ, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ,) Kluski śląskie* 150 g (JAJ,) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Puttyng z nasion chia na mleku z mango & 150 g (MLE,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	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 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 (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE,) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 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 (MLE,) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	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	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
		E: 2384.63 kcal; B: 134.41 g; T: 86.09 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 279.13 g; W tym cukry: 83.71 g; Bł.: 26.42 g; Sól: 10.86 g;	E: 2364.90 kcal; B: 149.43 g; T: 79.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.76 g; W: 275.25 g; W tym cukry: 76.77 g; Bł.: 22.71 g; Sól: 9.25 g;	E: 2251.29 kcal; B: 161.68 g; T: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 27.41 g; W: 242.46 g; W tym cukry: 48.36 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 11.69 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: 2329.42 kcal; B: 150.81 g; T: 73.81 g; Kw. tł. nasy.: 27.93 g; W: 277.10 g; W tym cukry: 79.14 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 8.75 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenny,
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,