

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-08 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, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin razowy a'la pizza 100g 1 szt (<u>MLE, GLU ŻYT, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, może zawierać: MLE, GOR.</u>)	Muffin a'la pizza-dieta 100g 1 szt (<u>GLU PSZ, może zawierać: MLE, GOR.</u>)
	Obiad	Krem z brokuła z grzankami & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Falafele klopsiki z ciecierzycy 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Dip jogurtowo-koperkowy 50 g (<u>MLE.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 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 jęczmieńnej 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	
2024-01-09 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 mlekiem z/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 mlekiem z/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 mlekiem z/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 mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Salata zielona 10 g
		II ŚN Kefir 2% tł 150 ml (<u>MLE.</u>)				
2024-01-09 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 Kalaflor 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>) Kalaflor 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 Kalaflor 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 Kalaflor 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>) Kalaflor gotowany* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-01-09 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
		PN Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Plastry kurczaka wolno gotowanego C&C 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
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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z soczewicy zielonej 50 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<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>) Piersz delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka,parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<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 śni	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
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	
2024-01-11 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>) Kiełbaski 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>) Kiełbaski 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>) Kiełbaski 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>) Kiełbaski 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>) Kiełbaski 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				
2024-01-11 czwartek	Obiad	Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą () 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	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>) 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 kiełbasą () 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 C&C 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Żurek z ziemniakami jajkiem i kiełbasą () 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	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
2024-01-11 czwartek	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 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 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		
		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	
2024-01-12 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>) 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>) 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>) 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>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mandarynka 2 szt Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) 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>) Sałata 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>) Sałata 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 Sałatka 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>) Kalańfort 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 Sałatka 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 Sałatka 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>) Kalańfort 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 sałat 10 g Pomidoroki 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>) Mix sałat 10 g 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 sałat 10 g Pomidoroki 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>) Sałata zielona 10 g Pomidoroki 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>) 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: 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	
2024-01-13 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 70 g Sałata lodowa 30 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	
2024-01-14 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>) Szynekowa 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>)					
	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 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 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		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		
	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>) 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 Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 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>) Sałata zielona 20 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>) 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 Sałatka z ryżu i tuńczyka w sosie wlanym-dieta () 150 g (<u>RYB, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
PN	Winogrona 150 g						
	E: 2717.79 kcal; B: 129.55 g; T: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 351.99 g; W tym cukry: 110.11 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 7.14 g;	E: 2575.85 kcal; B: 131.65 g; T: 79.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 342.70 g; W tym cukry: 103.51 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 6.03 g;	E: 2546.12 kcal; B: 133.78 g; T: 95.82 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 297.10 g; W tym cukry: 65.85 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 7.43 g;	E: 2717.79 kcal; B: 129.55 g; T: 91.67 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 351.99 g; W tym cukry: 110.11 g; Bł.: 27.72 g; Sól: 7.14 g;	E: 2588.24 kcal; B: 133.28 g; T: 79.21 g; Kw. tł. nasy.: 24.77 g; W: 343.68 g; W tym cukry: 104.42 g; Bł.: 23.91 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	
2024-01-15, 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 (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 (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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Sałata zielona 10 g
	II ŚN	Ciasto marchewkowe & 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.)				
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem smażone na patelni beztłuszczowo & 280 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Sos pieczarkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Surówka z selera i marchwi () 200 g (MLE, SEL.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z cukrem i cynamonem () 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Mus z truskawek* 100 g Surówka z marchwi () 200 g (MLE.) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretko o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE.) Rzodkiew biała 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g (GLU PSZ.) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
PN	Melon 150 g					
	E: 2240.60 kcal; B: 93.44 g; T: 65.06 g; Kw. tł. nasy.: 20.28 g; W: 328.36 g; W tym cukry: 102.70 g; Bł.: 31.68 g; Sól: 7.28 g;	E: 2327.83 kcal; B: 97.47 g; T: 61.93 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 356.51 g; W tym cukry: 110.26 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 7.90 g;	E: 2178.57 kcal; B: 106.86 g; T: 83.82 g; Kw. tł. nasy.: 30.55 g; W: 269.11 g; W tym cukry: 64.47 g; Bł.: 53.79 g; Sól: 9.50 g;	E: 2297.60 kcal; B: 94.79 g; T: 65.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 340.96 g; W tym cukry: 112.30 g; Bł.: 33.18 g; Sól: 7.37 g;	E: 2329.23 kcal; B: 99.31 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 21.98 g; W: 356.91 g; W tym cukry: 111.48 g; Bł.: 35.78 g; Sól: 7.09 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-16 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>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodad.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	Jarzynowa z lanym ciastem*-dieta 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 pełnoziarnistym (-)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 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 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 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 Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Sałata 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;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Salatka jarzynowa () 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) 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) 2 szt (MLE.) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Rukola 10 g	Pieczewo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (MLE.) Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 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.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE.) Kalańfior 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.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (GLU PSZ.) Kasza bulgur 150 g (GLU PSZ.) Sałata zielona z kefirem 100 g (MLE.) Dynia duszona z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
	PD	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 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: 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	
2024-01-18 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>)				
2024-01-18 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 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	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
		Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
2024-01-18 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
				Muffin czekoladowy dla cukrzyków & 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)		
		E: 2025.49 kcal; B: 94.67 g; T: 69.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 262.85 g; W tym cukry: 63.21 g; Bł.: 34.57 g; Sól: 9.04 g;	E: 1916.17 kcal; B: 91.80 g; T: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 20.36 g; W: 258.58 g; W tym cukry: 64.95 g; Bł.: 26.63 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: 2323.24 kcal; B: 107.28 g; T: 82.46 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 294.54 g; W tym cukry: 76.82 g; Bł.: 35.37 g; Sól: 9.36 g;	E: 1928.17 kcal; B: 93.48 g; T: 61.23 g; Kw. tł. nasy.: 20.34 g; W: 259.42 g; W tym cukry: 65.67 g; Bł.: 25.73 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	
2024-01-19 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Sałata zielona z oliwą 10 g Pomidor b/skórki 90 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.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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 Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) 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				
2024-01-19 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				
2024-01-19 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: 100.62 g; T: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.64 g; W: 318.77 g; W tym cukry: 94.39 g; Bł.: 35.92 g; Sól: 7.65 g;	E: 2034.07 kcal; B: 98.16 g; T: 53.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 301.90 g; W tym cukry: 92.11 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 6.65 g;	E: 1944.25 kcal; B: 101.68 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 263.93 g; W tym cukry: 46.31 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 6.63 g;	E: 2421.37 kcal; B: 103.08 g; T: 76.43 g; Kw. tł. nasy.: 20.79 g; W: 342.62 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 36.91 g; Sól: 7.66 g;	E: 2037.45 kcal; B: 100.10 g; T: 52.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.75 g; W: 302.73 g; W tym cukry: 93.62 g; Bł.: 30.18 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	
2024-01-20 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 wpięrzowy 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 wpięrzowy 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 wpięrzowy 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>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięrzowy 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 wpięrzowy 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 30 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 30 g Sałata zielona 5 g	Bułka pszenna długa krojona 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
	Obiad	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Kalafor gotowany* 100 g Surówka z marchwi i chrzanu b/c () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Ogórkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą duszony 250 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 150 g Surówka z marchwi i chrzanu () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ryż na sypko 150 g Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml
	PD	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Sałatka z selera naciowego i kopru włoskiego z jabłkiem & 100 g (<u>MLE, SEL, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Kasza jaglana na mleku z dodatkiem malin 200 ml (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
	Kolacja	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Zapiekanek makaronowa z wierzowiną 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 wierzowiną 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 wierzowiną 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 wierzowiną 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 wierzowiną 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: 2199.52 kcal; B: 116.00 g; T: 67.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 295.05 g; W tym cukry: 75.06 g; Bł.: 35.46 g; Sól: 9.67 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: 2274.52 kcal; B: 116.60 g; T: 68.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.42 g; W: 313.20 g; W tym cukry: 89.61 g; Bł.: 38.46 g; Sól: 9.68 g;	E: 2266.16 kcal; B: 124.26 g; T: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 20.44 g; W: 331.14 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 25.79 g; Sól: 7.39 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek & 100 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Papryka świeża 50 g Ogórek kiszony 50 g Kawa zbożowa z napojem sojowym b/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kabanos drobiowo-wieprzowy średnio rozdrobniony wędzony,parzony,suszony. 30 g Ogórek kiszony 50 g Papryka świeża 50 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek ziarnisty 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kurczak pieczony 60 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>SOJ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Mix sałat z oliwą z oliwek & 10 g Pomidor b/skórki 90 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 1 szt	
	Obiad	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 100 g (<u>SO2.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z grzanką & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 150 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z pomidorów z mozzarellą & 300 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Schab z morelą suszoną 100 g (<u>SO2.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z pomidorów z grzanką & 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kluski śląskie* 150 g (<u>JAJ.</u>) Fasolka szparagowa zielona z wody* 100 g Kalańior gotowany* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
	PD	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	pudding z nasion chia na mleku z mango & 150 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	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 Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 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 (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Surówka z selera naciowego i jabłka b /cukru () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Surówka z selera naciowego i jabłka () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 60 g Twarożek po grecku 60 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 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 (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g
	PN			Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g Sałata zielona 5 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Tłuszcz do smarownia (59% tł) 10g 1 szt Kurczak gotowany 30 g Sałata zielona 5 g	
		E: 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 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,