

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-02-05 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 + 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 & 60 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: 2261.45 kcal; B: 98.84 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; W: 342.95 g; W tym cukry: 73.96 g; Bł.: 31.94 g; Sól: 10.97 g;	E: 2087.43 kcal; B: 89.37 g; T: 47.68 g; Kw. tł. nasy.: 15.67 g; W: 338.45 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 32.92 g; Sól: 11.47 g;	E: 2058.40 kcal; B: 100.90 g; T: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 17.70 g; W: 295.52 g; W tym cukry: 47.69 g; Bł.: 38.89 g; Sól: 11.40 g;	E: 2336.45 kcal; B: 99.44 g; T: 62.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.46 g; W: 361.10 g; W tym cukry: 88.51 g; Bł.: 34.94 g; Sól: 10.98 g;	E: 2028.52 kcal; B: 93.44 g; T: 51.01 g; Kw. tł. nasy.: 17.00 g; W: 311.75 g; W tym cukry: 77.21 g; Bł.: 29.77 g; Sól: 10.02 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna		
2024-02-06 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> )					
		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 penne 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 penne 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		Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 150 ml Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/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 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 + 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Salata zielona 5 g						
E: 1972.64 kcal; B: 90.03 g; T: 56.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; W: 286.08 g; W tym cukry: 85.94 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.93 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: 2195.62 kcal; B: 101.55 g; T: 66.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.73 g; W: 310.09 g; W tym cukry: 86.18 g; Bł.: 25.39 g; Sól: 6.64 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	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <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 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 ( <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 delikatkowa-produkt dr. grubo rozdr. parz 60 g Sałatka z pomidorów i koperku z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <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 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 ( <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 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 ( <u>MLE.</u> ) Sałatka z pomidorów z olejem 100 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
	II śN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Puttyng 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> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <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> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</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> ) Potrawka drobiowa () 200 g ( <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		Sałatka z kasza 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. naturalny 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			
	E: 2097.70 kcal; B: 101.42 g; T: 68.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 280.03 g; W tym cukry: 76.93 g; Bł.: 30.65 g; Sól: 9.42 g;	E: 1858.55 kcal; B: 91.66 g; T: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 255.67 g; W tym cukry: 66.21 g; Bł.: 26.72 g; Sól: 7.16 g;	E: 2361.08 kcal; B: 121.64 g; T: 85.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.34 g; W: 296.19 g; W tym cukry: 40.92 g; Bł.: 36.33 g; Sól: 12.08 g;	E: 2348.51 kcal; B: 112.30 g; T: 80.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.96 g; W: 309.62 g; W tym cukry: 78.77 g; Bł.: 36.82 g; Sól: 11.20 g;	E: 1928.71 kcal; B: 94.56 g; T: 60.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 263.59 g; W tym cukry: 70.81 g; Bł.: 29.56 g; Sól: 6.80 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-02-08 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				
2024-02-08 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 b/c + 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 b/c + 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 () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Paprykowy mix z olejem rzepakowym i ziołami + 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
2024-02-08 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	
2024-02-09 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 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańior 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 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kalańior 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 Pomidorki 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 Pomidorki 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 Pomidorki 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			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	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: 2150.86 kcal; B: 115.34 g; T: 79.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.37 g; W: 259.59 g; W tym cukry: 63.83 g; Bł.: 32.94 g; Sól: 8.99 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	
2024-02-10 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> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g 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: 2327.76 kcal; B: 111.93 g; T: 73.26 g; Kw. tł. nasy.: 21.50 g; W: 319.31 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 29.72 g; Sól: 6.02 g;	

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-02-11 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> ) Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Papryka świeża 50 g Słupki z marchewki ( ) 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Roszponka 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Szyunkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor b/skórki 90 g Roszponka 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
		II ŚN Napój sojowy 250ml 1 szt ( <u>SOJ.</u> )				
2024-02-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Winogrona 150 g	Rosół z makaronem ( ) 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem ( ) 200 g 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				
2024-02-11 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> ) 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	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorcki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorcki koktajlowe 50 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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidorcki koktajlowe 50 g Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Pasta z brokuła* 50 g Pomidor b/skórki 50 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Sałata zielona 10 g
		Muffin marchewkowy z orzechami o niskim IG+ 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, ORZ.</u> )				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kalańfort gotowany* 100 g Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *b/c 250 ml	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza bulgur 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń wołowa 100 g Sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałata zielona z kefirem 100 g ( <u>MLE.</u> ) Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot z czarnej porzeczki i jabłek *z/c 250 ml Melon 150 g
		PD	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorcki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 70 g Mix 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 Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Mix sałat 30 g Pomidorcki koktajlowe 70 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Sos śliwkowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorcki koktajlowe 70 g Mix sałat 30 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Schab pieczony w rękawie 60 g Pomidor b/skórki 90 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
		PN	Melon 150 g			
		E: 2130.53 kcal; B: 102.54 g; T: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.07 g; W: 286.49 g; W tym cukry: 62.20 g; Bł.: 29.57 g; Sól: 6.67 g;	E: 2113.43 kcal; B: 105.85 g; T: 55.33 g; Kw. tł. nasy.: 17.82 g; W: 297.27 g; W tym cukry: 64.93 g; Bł.: 27.05 g; Sól: 6.36 g;	E: 1940.00 kcal; B: 111.32 g; T: 66.35 g; Kw. tł. nasy.: 21.64 g; W: 230.46 g; W tym cukry: 42.10 g; Bł.: 33.28 g; Sól: 6.33 g;	E: 2187.53 kcal; B: 103.89 g; T: 64.44 g; Kw. tł. nasy.: 19.11 g; W: 299.09 g; W tym cukry: 71.80 g; Bł.: 31.07 g; Sól: 6.76 g;	E: 2152.24 kcal; B: 106.13 g; T: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 18.22 g; W: 314.08 g; W tym cukry: 67.55 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 5.71 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-02-13 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> ) Salata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona z oliwą 60 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> ) Szykowna dębowa kief.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodac.wody w osł.niejad 25 g Salata zielona z oliwą 60 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Powidła śliwkowe 25 g Ser ricotta z cynamonem + 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona z oliwą 60 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 ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>SEZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem pelnoziarnistym ()-podstawa 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka pieczony 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos pietruszkowy () 100 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> ) 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 Fasolka szparagowa z wody żółta* 100 g 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 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 Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor b/skórki 60 g Salata lodowa 30 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 50 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 70 g Salata lodowa 30 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wpięprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g Pomidor b/skórki 90 g Salata lodowa 10 g
	PN	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Szykowna z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 30 g Pomidor 30 g				
		E: 2423.61 kcal; B: 104.56 g; T: 95.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 300.85 g; W tym cukry: 102.02 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 5.81 g;	E: 2208.30 kcal; B: 110.43 g; T: 70.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 295.88 g; W tym cukry: 96.90 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 5.70 g;	E: 2148.91 kcal; B: 129.29 g; T: 68.02 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 269.81 g; W tym cukry: 62.04 g; Bł.: 33.81 g; Sól: 7.32 g;	E: 2628.69 kcal; B: 116.25 g; T: 102.59 g; Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 325.94 g; W tym cukry: 103.09 g; Bł.: 30.30 g; Sól: 7.01 g;	E: 2170.30 kcal; B: 111.37 g; T: 61.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.46 g; W: 308.56 g; W tym cukry: 104.68 g; Bł.: 28.01 g; Sól: 5.75 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa () 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )
	II ŚN	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g	Pieczyczo chrupkie ekstrudowane-żytnie 20 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g		Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Rukola 10 g
	Obiad	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	Barszcz ukraiński z ziemniakami i fasolą () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Naleśniki pełnoziarniste z ruskim nadzieniem () + 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	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sałata zielona 5 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Jaglanka pomarańczowa z siemieniem lnianym & 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g	Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Serek wiejski ziarnisty ze szczypiorkiem 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 20 g Rzodkiew biała 80 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 Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Roszponka 10 g Sałatka z pomidorów i koperku 100 g
	PN			Melon 150 g		
		E: 2464,37 kcal; B: 96,01 g; T: 84,45 g; Kw. tł. nasy.: 30,91 g; W: 347,78 g; W tym cukry: 110,06 g; Bł.: 28,76 g; Sól: 6,89 g;	E: 2414,53 kcal; B: 95,24 g; T: 70,65 g; Kw. tł. nasy.: 30,16 g; W: 370,76 g; W tym cukry: 110,28 g; Bł.: 32,06 g; Sól: 6,92 g;	E: 2431,52 kcal; B: 107,54 g; T: 97,71 g; Kw. tł. nasy.: 39,14 g; W: 304,93 g; W tym cukry: 61,70 g; Bł.: 51,31 g; Sól: 9,28 g;	E: 2521,37 kcal; B: 97,36 g; T: 84,90 g; Kw. tł. nasy.: 30,95 g; W: 360,38 g; W tym cukry: 119,66 g; Bł.: 30,26 g; Sól: 6,98 g;	E: 2427,33 kcal; B: 98,16 g; T: 70,30 g; Kw. tł. nasy.: 29,99 g; W: 373,30 g; W tym cukry: 111,86 g; Bł.: 31,46 g; Sól: 6,33 g;

	PL- MSWiA POZ Podstawowa	PL- MSWiA POZ Łatwo strawna	PL- MSWiA POZ Cukrzycowa	PL- MSWiA POZ Wysokokaloryczna Hematologiczna	PL- MSWiA POZ Neurologiczna	
2024-02-15 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> )				
2024-02-15 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 penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z selera i jabłka b/c () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot z aronii i czarnej porzeczki* b/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml	Krem z białych warzyw z grzankami + 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Makaron penne 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński #-dieta 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Surówka z selera i jabłka () 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kompot z aronii i czarnej porzeczki* z/c 250 ml
		PD Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-02-15 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: 2005.69 kcal; B: 93.34 g; T: 68.88 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 262.92 g; W tym cukry: 61.91 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 8.95 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: 2202.39 kcal; B: 110.84 g; T: 93.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 236.41 g; W tym cukry: 34.24 g; Bł.: 40.05 g; Sól: 10.14 g;	E: 2303.44 kcal; B: 105.95 g; T: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.70 g; W: 294.61 g; W tym cukry: 75.52 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 9.27 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	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Słupki z warzyw () marchew, ogórek seler naciowy 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> ) Sałata zielona 10 g Pomidor b/skórki 90 g Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE.</b> )
		II ŚN Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
2024-02-16 piątek	Obiad	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba panierowana smażona (Dorsz) 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 2 szt	Szpinakowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB.</b> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) 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 ( <b>MLE.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml				
2024-02-16 piątek	Kolacja	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Roszponka 20 g Pomidor b/skórki 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb Graham 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Roszponka 20 g Papryka świeża 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj z majonezem 80 g ( <b>JAJ, GOR.</b> ) Papryka świeża 80 g Roszponka 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarownia 59% tł. 10g 1 szt Pasta z jaj -dieta 80 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) 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: 2019.42 kcal; B: 98.19 g; T: 51.72 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 301.95 g; W tym cukry: 92.13 g; Bł.: 31.22 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: 2022.80 kcal; B: 100.12 g; T: 51.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.50 g; W: 302.78 g; W tym cukry: 93.64 g; Bł.: 30.21 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	
2024-02-17 sobota	<b>Śniadanie</b>	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> ) Indyk pieczony z Bobrownik produkt blokowy drobiowo wieprzowy średnio rozdrobniony, pieczony 60 g 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> )
	<b>II ŚN</b>	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		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
	<b>Obiad</b>	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
	<b>PD</b>	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	
	<b>Kolacja</b>	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 + 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 + 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
<b>PN</b>			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	
2024-02-18 niedziela	<b>Śniadanie</b>	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
	<b>II ŚN</b>	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	
	<b>Obiad</b>	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 mozzarellą + 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 mozzarellą + 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
	<b>PD</b>	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	
	<b>Kolacja</b>	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
	<b>PN</b>			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 odżywczych:**

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,