

		1	2	3	4	5	6	7	
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA	
2023-12-25 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 100 g Szarlotka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p>		<p>Rosół z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>			<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 915 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 129,4 Tłuszcz [g] 97,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,4 Węglowodany ogółem [g] 396,3 w tym cukry [g] 83,2 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 11,4</p>
	ŁUK- Łatwo strawna	<p>Płatki pszenne na mleku/p 350 ml (GLU PSZ, MLE,) Kawa zbożowa z/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Pomidor 100 g Szarlotka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)</p>		<p>Rosół z makaronem* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Marchew oprószana z olejem* 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>			<p>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Sałatka jarzynowa* dieta 100 g (MLE, SEL,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 3 018,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,5 Tłuszcz [g] 97 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,1 Węglowodany ogółem [g] 418,8 w tym cukry [g] 93,8 Błonnik pokarmowy [g] 27,4 Sól [g] 8,6</p>
	ŁUK- Cukrzycowa	<p>Płatki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR,) Ogórek kiszony 100 g</p>	<p>Jogurt naturalny 150 g (MLE,)</p>	<p>Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Cwiartka z kurczaka gotowana 150 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem b/c () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kanapka z serem żółtym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, ser żółty 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)</p>		<p>Kawa zbożowa b/c 250 ml (GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 120 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (MLE,) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z.dodat.wody w osł.niejad 50 g Sałata zielona 20 g</p>	<p>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,śr ednio rozdrobniona,wędzo na,parzona 20 g Pomidor 25 g</p>	<p>Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] 2 629,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 143,3 Tłuszcz [g] 93,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,5 Węglowodany ogółem [g] 323,3 w tym cukry [g] 30,2 Błonnik pokarmowy [g] 41,2 Sól [g] 12,6</p>

2023-12-26 wtorek	ŁUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka Coleslaw (bez mleka) () 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 70 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,śr ednio rozdrobniona,parzon a 50 g Sałata zielona 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 673,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 115,3 Tłuszcz [g] 74,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24 Węglowodany ogółem [g] 394,6 w tym cukry [g] 85 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 8,3
	ŁUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g Semik 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>)	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożową z/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,śr ednio rozdrobniona,parzon a 50 g Sałata zielona 20 g	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE,</u>)	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 146,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,7 Tłuszcz [g] 53,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 23,1 Węglowodany ogółem [g] 304,6 w tym cukry [g] 76,5 Błonnik pokarmowy [g] 14,1 Sól [g] 6,5
	ŁUK- Cukrzycowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 100 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 25 g (<u>SOJ,</u>)	Pomidorowa z ryżem * 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Surówka Coleslaw (bez mleka) () 100 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa b/c 250 ml (<u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,śr ednio rozdrobniona,parzon a 50 g Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g (<u>MLE,</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw oslonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 25 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,
SO2 - 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,