

		1	2	3	4	5	6	7
		Śniadanie	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN	SUMA
2024-02-05 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g		Brokuluwa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 100 g Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 221,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 75,9 Tłuszcz [g] 55,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 372 w tym cukry [g] 112,4 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 7,6
	ŁUK- Łatwo strawna	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g		Brokuluwa z ryżem () 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem () 200 g Banana 1/2 szt. 1 Por Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml		Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 310,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,7 Tłuszcz [g] 61,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19 Węglowodany ogółem [g] 366,7 w tym cukry [g] 113,5 Błonnik pokarmowy [g] 33,6 Sól [g] 7,8
	ŁUK- Cukrzykowa	Platki jęczminne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzodkiew biała 80 g Sałata zielona 20 g	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Brokuluwa z ryżem brązowym* 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <b>RYB.</b> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Twarożek 30 g ( <b>MLE.</b> )	Polewka Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 357,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 91,7 Tłuszcz [g] 70,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 363,1 w tym cukry [g] 49,8 Błonnik pokarmowy [g] 53,5 Sól [g] 9,2
2024-02-06 wtorek	ŁUK- Podstawowa	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Paszтет Ciecchanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Sałata zielona 20 g		Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ.</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia duszona z olejem* 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Galaretka drobiowa z udźca kurczaka () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% ti 1 Por ( <b>MLE.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 285,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 108,2 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,8 Węglowodany ogółem [g] 330 w tym cukry [g] 76,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,7 Sól [g] 8,1

2024-02-06 wtorek	ŁUK- Łatwo strawna	kasza kukurydziana na ml/p 350 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 80 g ( <b>SEL</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Solferino () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Dyńa duszona z olejem* 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 100 g		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g	Mleko UHT 200ml, 3,5% ti 1 Por ( <b>MLE</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 309,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 61,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 18,5 Węglowodany ogółem [g] 340,1 w tym cukry [g] 80,3 Błonnik pokarmowy [g] 23,6 Sól [g] 6,5
	ŁUK- Cukrzykowa	Kasza kukurydziana na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wierzprowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ</b> , <b>może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150 g ( <b>MLE</b> )	Pieczarkowa z ziemniakami () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Szynka wieprzowa duszona 100 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, margaryna 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 50 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 100 g Masłanka 150 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 25 g
2024-02-07 środa	ŁUK- Podstawowa	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g ( <b>MLE, SO2</b> ) Salatka szwedzka () 100 g ( <b>GOR</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt		Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 476,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 97,6 Tłuszcz [g] 70,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 24,7 Węglowodany ogółem [g] 380,9 w tym cukry [g] 87,8 Błonnik pokarmowy [g] 34,8 Sól [g] 9,3
	ŁUK- Łatwo strawna	Płatki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <b>SEL</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Grycikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki () 200 g Buraczki oprószone () 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Serek a'la homogenizowany z ziołami 80 g ( <b>MLE</b> ) Jabłko pieczone 1 szt. 1 szt	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 337,6 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,8 Tłuszcz [g] 54,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,4 Węglowodany ogółem [g] 382,5 w tym cukry [g] 104,4 Błonnik pokarmowy [g] 26,2 Sól [g] 5,9

2024-02-07 środa	LUK- Cukrzykowa	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 40 g ( <u>SEL</u> ) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.par zo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Zupa z soczewicy i ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, MLE</u> ) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Sos jarzynowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, MLE</u> ) Ziemniaki () 200 g Salatka szwedzka b/c () 200 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 584,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113 Tłuszcz [g] 87 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 31,6 Węglowodany ogółem [g] 359,1 w tym cukry [g] 64,8 Błonnik pokarmowy [g] 41,8 Sól [g] 10,8
	LUK- Podstawowa	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g ( <u>SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* 100 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g	Banan 1/2 szt. 1 Por	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 819,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 110,1 Tłuszcz [g] 90,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,9 Węglowodany ogółem [g] 409,3 w tym cukry [g] 100,8 Błonnik pokarmowy [g] 38,7 Sól [g] 10,3	
2024-02-08 czwartek	LUK- Łatwo strawna	Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 300 g ( <u>SEL</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Kawa zbożowa z mlekiem/p 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u> ) Salata zielona 20 g	Banan 1/2 szt. 1 Por	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 412,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 88,6 Tłuszcz [g] 70,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 22,4 Węglowodany ogółem [g] 369,6 w tym cukry [g] 102,2 Błonnik pokarmowy [g] 26,3 Sól [g] 6,4	
	LUK- Cukrzykowa	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw ostonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</u> ) Gołąbek siekany z mięsa wp 300 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> ) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 100 g ( <u>SEL</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Sok pomidorowy 200 ml	Kawa zbożowa z mlekiem/p b/c 300 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salatka jarzynowa* dieta 100 g ( <u>MLE, SEL</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ) Serek a'la homogenizowany 50 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 621,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 123 Tłuszcz [g] 82,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 368,8 w tym cukry [g] 58,2 Błonnik pokarmowy [g] 46,8 Sól [g] 11,1
2024-02-09 piątek	LUK- Podstawowa	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt	Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka maślana 1 szt. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 801,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 100,2 Tłuszcz [g] 68,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,4 Węglowodany ogółem [g] 461,8 w tym cukry [g] 123,9 Błonnik pokarmowy [g] 37 Sól [g] 7,4	

2024-02-09 piątek	ŁUK- Ławo srawna	Platki pszenne na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Dyniowa z makaronem* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE</u> )	Bułka maślana 1 szt. 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 590,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 54,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17,9 Węglowodany ogółem [g] 433,7 w tym cukry [g] 117,3 Błonnik pokarmowy [g] 26,4 Sól [g] 6,3
	ŁUK- Cukrzykowa	Platki pszenne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE</u> ) Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )	Dyniowa z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB</u> ) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	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 osłonce niejadalnej 20 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 25 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE</u> ) Pomidor 100 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 272,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 104,9 Tłuszcz [g] 69,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 28,3 Węglowodany ogółem [g] 325,4 w tym cukry [g] 70,5 Błonnik pokarmowy [g] 43,6 Sól [g] 7,8
	ŁUK- Podstawowa	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz ,parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Ketchup 20 g ( <u>SEL</u> ) Salata zielona 20 g		Grochowa z ziemniakami ( )* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 100 g Buraczki gotowane ( ) 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 982,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 113,5 Tłuszcz [g] 101,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 38 Węglowodany ogółem [g] 416,5 w tym cukry [g] 130,7 Błonnik pokarmowy [g] 33,7 Sól [g] 12,5
2024-02-10 sobota	ŁUK- Ławo srawna	Ryż na mleku/p 350 ml ( <u>MLE</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Selerowa z ziemniakami* ( ) 350 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 029,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 103,8 Tłuszcz [g] 61 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 412,1 w tym cukry [g] 140,4 Błonnik pokarmowy [g] 29,4 Sól [g] 5,4
	ŁUK- Cukrzykowa	Ryż na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Ser żółty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 200 ml	Grochowa z ziemniakami ( )* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z ogórków kiszonych, cebuli z olejem 200 g Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Kanapka z twarogkiem (chleb razowy 60g, margaryna 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Drobiowa, produkt drobno rozdrobniony 50 g Bukiet jarzyn z koncentratem pomidorowym i olejem* 100 g ( <u>SEL</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 3 308,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 122,1 Tłuszcz [g] 96,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,9 Węglowodany ogółem [g] 391,4 w tym cukry [g] 67,4 Błonnik pokarmowy [g] 42,9 Sól [g] 10,8

2024-02-11 niedziela	ŁUK- Podstawowa	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW, JECZ</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g		Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Coleslaw ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 681,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 132,1 Tłuszcz [g] 93,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,8 Węglowodany ogółem [g] 339,1 w tym cukry [g] 71 Błonnik pokarmowy [g] 31 Sól [g] 8,3
	ŁUK- Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW, JECZ</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOZ</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 655,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 131,3 Tłuszcz [g] 91,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 30,4 Węglowodany ogółem [g] 337,7 w tym cukry [g] 69,7 Błonnik pokarmowy [g] 28,6 Sól [g] 8,1
	ŁUK- Cukrzykowa	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW, JECZ</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <b>SOJ, MLE</b> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Rzodkiew biała 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 200 ml ( <b>MLE</b> )	Rosół z makaronem pełnoziarnistym* 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ziemniaki ( ) 200 g Cwiartka z kurczaka pieczona 130 g Surówka Coleslaw b/c ( ) 100 g ( <b>JAJ, MLE, GOR</b> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Twarożek ze słonecznikiem 80 g ( <b>MLE</b> ) Papryka konserwowa 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR</b> ) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 518,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 138,9 Tłuszcz [g] 88,3 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 27,5 Węglowodany ogółem [g] 310,1 w tym cukry [g] 46 Błonnik pokarmowy [g] 42,1 Sól [g] 8,4
2024-02-12 poniedziałek	ŁUK- Podstawowa	Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Pasztet Ciechanowski-Pasztet drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 40 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</b> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</b> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ</b> ) Salata zielona 20 g		Kapuśniak z kapusty białej ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JECZ</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Sos myśliwski 80 g ( <b>GLU PSZ, SOJ, SEL, GOR</b> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <b>MLE, SOZ</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <b>MLE</b> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE</b> ) Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 100 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 605,9 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 106,4 Tłuszcz [g] 86,6 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 33,1 Węglowodany ogółem [g] 365,3 w tym cukry [g] 97,8 Błonnik pokarmowy [g] 29,5 Sól [g] 10,5

2024-02-12 poniedziałek	ŁUK- Ławo strawna	Makaron drobny na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <u>SEL</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> )	Ziemniaczana * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Sos jarzynowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Budyń o smaku czekoladowym z/c 200 ml ( <u>MLE</u> )		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-więprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Sok wieloowocowy tłoczony 100% 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 498,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 98 Tłuszcz [g] 64,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,7 Węglowodany ogółem [g] 394,9 w tym cukry [g] 91,3 Błonnik pokarmowy [g] 25,2 Sól [g] 8
	ŁUK- Cukrzykowa	Makaron na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 40 g ( <u>SEL</u> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem więprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 40 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ</u> ) Ogórek kiszony 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ</u> ) Salata zielona 20 g	Budyń o smaku waniliowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Ziemniaczana * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka z marchwi i chrzanu ( ) 100 g ( <u>MLE, SOJ</u> ) Cukinia pieczona z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Budyń o smaku czekoladowym b/c 200 ml ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-więprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Salata zielona 10 g
2024-02-13 wtorek	ŁUK- Podstawowa	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców więprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Serek Fromage 40 g ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g ( <u>JAJ, GOR</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 391,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,3 Tłuszcz [g] 78,4 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 348,7 w tym cukry [g] 94,7 Błonnik pokarmowy [g] 35,9 Sól [g] 7,3
	ŁUK- Ławo strawna	Platki jęczmienna na mleku /p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców więprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jarzynowa z zacierką *dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE</u> ) Marchew gotowana z olejem* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 100 g	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 124 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 46,8 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,6 Węglowodany ogółem [g] 338,3 w tym cukry [g] 97,9 Błonnik pokarmowy [g] 28,2 Sól [g] 6,1

2024-02-13 wtorek	LUK- Cukrzykowa	Platki jęczmienne na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Twaróg półtłusty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Salata zielona 20 g	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE.</u> )	Jarzynowa z zacierką *-dieta 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Surówka wykwinna z olejem b/c 200 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzodkiew biała 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Baton szynkowy z kurcząt 30 g ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</u> ) Pomidor 25 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 180,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 109,4 Tłuszcz [g] 69,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,6 Węglowodany ogółem [g] 297,7 w tym cukry [g] 44,5 Błonnik pokarmowy [g] 39,2 Sól [g] 7,4
2024-02-14 środa	LUK- Podstawowa	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Barszcz ukraiński z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 1 996,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 69,3 Tłuszcz [g] 35,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,5 Węglowodany ogółem [g] 361,8 w tym cukry [g] 101,1 Błonnik pokarmowy [g] 25,4 Sól [g] 6,5	
2024-02-14 środa	LUK- Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko 200 g Mus z jabłek ( ) z/c 100 g Sos jogurtowy naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 076,1 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 72,6 Tłuszcz [g] 36 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 12,4 Węglowodany ogółem [g] 376,6 w tym cukry [g] 104,9 Błonnik pokarmowy [g] 21 Sól [g] 4,1	
2024-02-15 czwartek	LUK- Cukrzykowa	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU OW.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Serek homo. naturalny 40 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Galaretką owocowa b/c 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami ( ) * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Mus z jabłek ( ) b/c 100 g Surówka z marchwi z olejem b/c ( ) 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wafle ryżowe 30 g	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 60 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 183,4 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 82,8 Tłuszcz [g] 54,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 17 Węglowodany ogółem [g] 356,5 w tym cukry [g] 35,4 Błonnik pokarmowy [g] 51,1 Sól [g] 7,8
2024-02-15 czwartek	LUK- Podstawowa	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Salata zielona 20 g	Szpinalkowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz-lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Szpinalkowa z ziemniakami * ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz-lop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka ( ) 100 g ( <u>MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 384,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 85,8 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 26,2 Węglowodany ogółem [g] 364,7 w tym cukry [g] 76,6 Błonnik pokarmowy [g] 28 Sól [g] 7,4	

2024-02-15 czwartek	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza manna na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Szpinakowa z ziemniakami* () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <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		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Pomidor 100 g Maślanka truskawkowa 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Mleko UHT 200ml, 3,5% ti 1 Por ( <u>MLE,</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 348 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 92,6 Tłuszcz [g] 65,7 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,7 Węglowodany ogółem [g] 351,8 w tym cukry [g] 76 Błonnik pokarmowy [g] 16,7 Sól [g] 5,9
	ŁUK- Cukrzykowa	Kasza manna na wywarze jarzynowym* 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasztet z fasoli* 40 g ( <u>GLU PSZ, JAJ,</u> ) Poledwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g ( <u>SOJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt Szpinakowa z ziemniakami* () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Sos boloński z mięsa wieprz łop* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Surówka z rzepy białej i jabłka () b/c 100 g ( <u>MLE,</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osionce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> ) Maślanka 150 ml ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 100 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Pomidor 25 g
2024-02-16 piątek	ŁUK- Podstawowa	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Powidła śliwkowe 50 g Mandarynka 1 szt	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 516,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,2 Tłuszcz [g] 70 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 21,8 Węglowodany ogółem [g] 394,1 w tym cukry [g] 125,5 Błonnik pokarmowy [g] 29,8 Sól [g] 7,2
	ŁUK- Łatwo strawna	Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Zacierka na mleku/p 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Twarożek 40 g ( <u>MLE,</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Warzywa po grecku* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1/2 szt. 1 Por		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Marchew gotowana z olejem* 100 g Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	Sok pomarańczowy 0,2L-kartonik 1 szt	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 390 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 96 Tłuszcz [g] 52,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,1 Węglowodany ogółem [g] 394 w tym cukry [g] 139,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,5 Sól [g] 5,2
	ŁUK- Cukrzykowa	Zacierka na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL,</u> ) Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE,</u> ) Mandarynka 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Szynka z liściem wieprzowa z dodatkiem wody i białek mleka, wędzona, parzona 20 g ( <u>SOJ, MLE, GLU OW,</u> ) Pomidor 25 g	Krupnik jęczmienny* 350 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ,</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB,</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE,</u> ) Papryka konserwowa 100 g Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE,</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE,</u> ) Twaroż półtusty 40 g ( <u>MLE,</u> ) Salata zielona 10 g



2024-02-17 sobota	LUK- Podstawowa	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz, parz w osłonce niejadalnej) 120 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Musztarda 10 g ( <b>GOR.</b> ) Salata zielona 20 g		Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 150 g ( <b>SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi i selera z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 609,3 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 89,8 Tłuszcz [g] 91,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 36,5 Węglowodany ogółem [g] 372 w tym cukry [g] 81,5 Błonnik pokarmowy [g] 31,8 Sól [g] 10,8
	LUK- Łatwo strawna	Platki owsiane na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Baton szynkowy z kurcząt 40 g ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 100 g	Bułka maślana 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 371,5 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 93,4 Tłuszcz [g] 59,9 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 20,3 Węglowodany ogółem [g] 377,3 w tym cukry [g] 87,9 Błonnik pokarmowy [g] 26,1 Sól [g] 5,8
	LUK- Cukrzycowa	Platki owsiane na wywarze jarzynowym 350 ml ( <b>SEL, GLU OW.</b> ) Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Śniadaniowa drobiowa-produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Ser żółty 40 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Koperkowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Ryż na sytko (brązowy) 200 g Potrawka drobiowa () 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () b/c 200 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Mandarynka 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Margaryna roślinna bez mleczna o zaw.80% tł 15 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 100 g	Chleb Graham 30 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <b>MLE.</b> ) Twarożek 40 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 10 g	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 274,8 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 99,6 Tłuszcz [g] 76,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 25,8 Węglowodany ogółem [g] 317,3 w tym cukry [g] 58,1 Błonnik pokarmowy [g] 47,9 Sól [g] 8,7
2024-02-18 niedziela	LUK- Podstawowa	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <b>MLE, GLU JECZ.</b> ) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <b>SOJ.</b> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <b>MLE.</b> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g		Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <b>SEL.</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banana 1/2 szt. 1 Por		Kawa zbożowa z/c 250 ml ( <b>GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 1 szt 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</b> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 423,2 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 102,6 Tłuszcz [g] 59,1 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 16,9 Węglowodany ogółem [g] 384,1 w tym cukry [g] 99,8 Błonnik pokarmowy [g] 33,2 Sól [g] 7,3

2024-02-18 niedziela	ŁUK- Łatwo strawna	Kasza jęczmienna na mleku/p 350 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g		Pomidorowa z zacierką * 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g ( <u>SEL.</u> ) 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> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabko pieczone 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SOJ.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 293,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 105,2 Tłuszcz [g] 58,2 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 15,8 Węglowodany ogółem [g] 350,2 w tym cukry [g] 97,6 Błonnik pokarmowy [g] 27,2 Sól [g] 6,8
	ŁUK- Cukrzycowa	Kasza jęczmienna na wywarze jarzynowym 350 ml ( <u>SEL, GLU JECZ.</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> ) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Hummus z ciecierzycy 40 g ( <u>MLE.</u> ) Rzepa biała 80 g Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Piastowska-wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 25 g	Pomidorowa z makaronem pełnoziarnistym * 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab duszony 100 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g ( <u>SEL.</u> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabko 1 szt 1 szt	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa b/c 250 ml ( <u>GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Tłuszcz do smarowania 63% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jabko 1 szt 1 szt	Masłanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal] [kcal] 2 130,7 Białko ogółemwg rozp. 1169/2011 [g] 101,7 Tłuszcz [g] 59,5 Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem [g] 19,2 Węglowodany ogółem [g] 315 w tym cukry [g] 78 Błonnik pokarmowy [g] 38,5 Sól [g] 6,5

<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,