

Jadłospisy 23-29.10.2023 r. KUCHNIA SZPITALA POWIATOWEGO W STRZELCACH OPOLSKICH

		DIETA PODSTAWOWA (1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA (2)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM TŁUSZCZU (3)	DIETA ŁATWOSTRAWNA Z OGRANICZENIEM SUBSTANCJI POBUDZAJĄCYCH WYDZIELANIE SOKU ŻOŁĄDKOWEGO (4)	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁĄTWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6)	DIETA PĄPKOWATA (12)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA DZIECI I MŁODZIEŻY (P2)	DIETA PODSTAWOWA DLA KOBIECI W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C1)	DIETA ŁATWOSTRAWNA DLA KOBIECI W OKRESIE CIĄŻY LUB LAKTACJI (C2)
23.10.2023r. - PONIEDZIAŁEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Szynka gotowana 40 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Jajko na twardo 50 g (<i>JAJ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Papryka czerwona 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
	IŚNIADANIE	Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g			Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy nerkowca 15 g (<i>ORZ</i>)
	OBIAD	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 400 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Sałata z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Kalafor gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 400 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Kalafor gotowany 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 400 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Kalafor gotowany 60 g Sałata lodowana jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 400 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 190 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 100 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Kalafor gotowany 60 g Sałata lodowana jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 320 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Kalafor gotowany 60 g Sałata lodowana jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 400 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Sałata z ogórka konserwowego 80 g (<i>GOR</i>) Kalafor gotowany 60 g	Barszcz czerwony zabieleny z zieleciną 400 ml (<i>MLE, GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mroźonych owoców 300 ml Sos mięsny z wieprzowiny 170 g (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kasza jęczmienna 60 g (<i>GLU JĘCZ</i>) Kalafor gotowany 60 g Sałata na jogurcie 80 g (<i>MLE</i>)
	KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty gouda 30 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty gouda 30 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) z pomidorami bez skórki 40 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) z pomidorami bez skórki 40 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) z pomidorami 40 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ser żółty gouda 30 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty gouda 30 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Ser żółty gouda 30 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
POŚIEK NOCNY	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2151 kcal; B: 80,2 g; T: 77 g; Kw. tł. nasy.: 36,3 g; W: 266,6 g; W tym cukry: 100 g; Bł: 33 g; Sól: 6,2 g; Ener. z B: 14,8%; Ener. z T: 32,4%; Ener. z W: 52,6%; Ener. z Bł.: 6,13%; WW: 26,6; K: 4059,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2065 kcal; B: 77,9 g; T: 75,4 g; Kw. tł. nasy.: 35,7 g; W: 252,2 g; W tym cukry: 102,7 g; Bł: 30,5 g; Sól: 5,7 g; Ener. z B: 15,1%; Ener. z T: 32,9%; Ener. z W: 51,8%; Ener. z Bł.: 5,97%; WW: 25,2; K: 3987,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1932 kcal; B: 77,3 g; T: 75,9 g; Kw. tł. nasy.: 36,5 g; W: 223 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 18,4 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 35,4%; Ener. z W: 48,1%; Ener. z Bł.: 3,8%; WW: 22,3; K: 3466,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1932 kcal; B: 77,3 g; T: 75,9 g; Kw. tł. nasy.: 36,5 g; W: 223 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 18,4 g; Sól: 3,3 g; Ener. z B: 16%; Ener. z T: 35,4%; Ener. z W: 48,1%; Ener. z Bł.: 3,8%; WW: 22,3; K: 3466,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1583 kcal; B: 67,2 g; T: 59,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,5 g; W: 179,7 g; W tym cukry: 59,3 g; Bł: 30,4 g; Sól: 3,9 g; Ener. z B: 17%; Ener. z T: 33,9%; Ener. z W: 49,2%; Ener. z Bł.: 7,69%; WW: 17,9; K: 3594,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1929 kcal; B: 75,4 g; T: 58 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 263,1 g; W tym cukry: 116,5 g; Bł: 23,2 g; Sól: 4,7 g; Ener. z B: 15,6%; Ener. z T: 27,1%; Ener. z W: 47,6%; Ener. z Bł.: 5,68%; WW: 20,7; K: 3621,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1839,5 kcal; B: 71,7 g; T: 74,5 g; Kw. tł. nasy.: 35,7 g; W: 205,8 g; W tym cukry: 93,9 g; Bł: 26,1 g; Sól: 4,3 g; Ener. z B: 15,6%; Ener. z T: 36,5%; Ener. z W: 47,6%; Ener. z Bł.: 5,68%; WW: 20,7; K: 3621,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2260,6 kcal; B: 85,2 g; T: 84,8 g; Kw. tł. nasy.: 30,9 g; W: 272,6 g; W tym cukry: 103,7 g; Bł: 34,3 g; Sól: 6,3 g; Ener. z B: 15,1%; Ener. z T: 33,8%; Ener. z W: 51,3%; Ener. z Bł.: 6,1%; WW: 27,3; K: 4305,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2224 kcal; B: 83 g; T: 83,4 g; Kw. tł. nasy.: 37,2 g; W: 269,3 g; W tym cukry: 103,8 g; Bł: 32,4 g; Sól: 5,7 g; Ener. z B: 14,9%; Ener. z T: 33,8%; Ener. z W: 51,4%; Ener. z Bł.: 5,82%; WW: 27; K: 4162,4 mg	
24.10.2023r. - WTOREK	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Pomidor bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Serek naturalny do smarowania 50 g (<i>MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU PSZ</i>) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Ser topiony 50 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)

25.10.2023r. - ŚRODA	II ŚNIADANIE	Jabłko 150 g		Jabłko gotowane 150 g		Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	
	OBIAŁ	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Sznycel mielony smażony z wiewprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z wiewprzowiny 150 g (JAJ, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z wiewprzowiny 150 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa ryżowa zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z wiewprzowiny 150 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa ryżowa zieleciną 300 g (GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z wiewprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Sos pietruszkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew gotowana 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 320 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Klops pieczony z wiewprzowiny 150 g (JAJ, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 100 g (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Kapusta zasmażana z boczkiem wędzonym 130 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, MLE, GOR) Sznycel mielony smażony z wiewprzowiny 100 g (JAJ, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g	Zupa pomidorowa z ryżem i zieleciną 400 g (MLE, GLU PSZ, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z wiewprzowiny 150 g (JAJ, GLU PSZ) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Sos pietruszkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Brokuł gotowany 60 g
	KOLAČIA	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku smażona 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, SEL) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 175 g (RYB, GLU PSZ, SEL) Bułka pszenna 90 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (RYB, GLU PSZ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku smażona 150 g (RYB, GLU PSZ, JAJ, SEL) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Miruna po grecku gotowana 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚNIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)					Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2218 kcal; B: 86,5 g; T: 78,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,4g; W: 306,2 g; W tym cukry: 75,7 g; Bł: 30,9 g Sól: 3,8 g Ener. z B: 15,6%; Ener. z T: 31,9%; Ener. z W: 52 %; Ener. z Bł.: 5,57 %; WW: 27,4; K: 4087,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2316 kcal; B: 95,3 g; T: 74,6 g; Kw. tł. nasy.: 36,4 g; W: 297,8 g; W tym cukry: 95,5 g; Bł: 30,5 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,5 %; Ener. z T: 29 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 5,29 %; WW: 30,1; K: 4454,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 91,5 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 285,9 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 22,2 g Sól: 4 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 28,9; K: 3950,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2144 kcal; B: 91,5 g; T: 64,7 g; Kw. tł. nasy.: 31,8 g; W: 285,9 g; W tym cukry: 82,3 g; Bł: 22,2 g Sól: 4 g; Ener. z B: 17,1 %; Ener. z T: 27,2 %; Ener. z W: 55,4 %; Ener. z Bł.: 4,14 %; WW: 28,9; K: 3950,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1717 kcal; B: 78,9 g; T: 66,1 g; Kw. tł. nasy.: 27,8 g; W: 184,3 g; W tym cukry: 54,3 g; Bł: 29,9 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 34,6 %; Ener. z W: 46,4 %; Ener. z Bł.: 6,97 %; WW: 18,8; K: 3720,6 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1921 kcal; B: 80,9 g; T: 56,9 g; Kw. tł. nasy.: 28,2 g; W: 268 g; W tym cukry: 89,6 g; Bł: 19,6 g Sól: 4,1 g; Ener. z B: 16,8 %; Ener. z T: 26,7 %; Ener. z W: 56,4 %; Ener. z Bł.: 4,07 %; WW: 26,2; K: 3326,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1959 kcal; B: 81,7 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,9 g; W: 246,8 g; W tym cukry: 114,2 g; Bł: 24,6 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 16,7 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 52,9 %; Ener. z Bł.: 5 %; WW: 25,1; K: 3480,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2313 kcal; B: 88,3 g; T: 86,7 g; Kw. tł. nasy.: 32,7 g; W: 275,5 g; W tym cukry: 76,1 g; Bł: 32,9 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 33,7 %; Ener. z W: 50,5%; Ener. z Bł.: 5,7 %; WW: 27,6; K: 4215,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2415 kcal; B: 97,7 g; T: 83,6 g; Kw. tł. nasy.: 37,4 g; W: 299,5 g; W tym cukry: 95,8 g; Bł: 31,5 g Sól: 4,7 g; Ener. z B: 16,2 %; Ener. z T: 31,2 %; Ener. z W: 52,2 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 30,3; K: 4525,7 mg	
ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Pomidor bez skórki 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z makiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW) Kawa zbożowa z makiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Pomidor 60 g Kielbasa szynkowa 40 g (GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
II ŚNIADANIE	Kiwi 80 g		Jabłko gotowane 150 g		Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g Orzechy nerkowca 15 g (ORZ)		
OBIAŁ	Żurek z ziemniakami i zieleciną 400 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Ryż biały 50 g (GLU PSZ, SEL)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 400 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Buraki gotowane puree 100 g Ryż biały 50 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Buraki gotowane puree 100 g Ryż biały 50 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 400 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Ryż brązowy 50 g (GLU PSZ, SEL)	Zupa makaronowa z zieleciną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem i marchewką 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Buraki gotowane puree 100 g Ryż biały 50 g (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 330 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 230 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g	Żurek z ziemniakami i zieleciną 400 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Ryż biały 50 g (GLU PSZ, SEL, SOJ)	Żurek z ziemniakami i zieleciną 400 ml (GLU PSZ, GLU ŻYT) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Potrawka z kurczakiem, marchewką i groszkiem 235 g (GLU PSZ, MLE, SEL) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Ryż biały 50 g (GLU PSZ, SEL, SOJ)	

	KOLACJA	SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)			SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2)	Ryż biały 50 g (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>)	SEZ, OZI, ORZ, SO2)	SEZ, OZI, ORZ, SO2)	
		Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty ze śledziami 65 g (<i>MLE, RYB</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki 100 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty 60 g (<i>MLE</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>MLE, RYB, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Twaróg półtłusty ze śledziami 65 g (<i>MLE, RYB</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (<i>MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
		POSILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)				Jogurt naturalny 2% 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>)	Jogurt owocowy 150 g (<i>MLE</i>) Platki owsiane górskie 20 g (<i>GLU OW</i>)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2175 kcal; B: 99 g; T: 65,6 g; Kw. tł. nasy.: 28,3 g; W: 282,5 g; W tym cukry: 80,5 g; Bł: 31,1 g Sól: 5,5 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 27,1 %; Ener. z W: 54,8 %; Ener. z Bł.: 5,71 %; WW: 28,2; K: 3814,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2163 kcal; B: 99,5 g; T: 61,6 g; Kw. tł. nasy.: 27,3 g; W: 287,4 g; W tym cukry: 88,1 g; Bł: 31,1 g; Sól: 5,4 g; Ener. z B: 18,4 %; Ener. z T: 25,6 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 5,75 %; WW: 28,7; K: 3990,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1930 kcal; B: 95,8 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 251,3 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 18,8 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 25; K: 3113,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1930 kcal; B: 95,8 g; T: 56,1 g; Kw. tł. nasy.: 26,8 g; W: 251,3 g; W tym cukry: 84,5 g; Bł: 18,8 g; Sól: 4,9 g; Ener. z B: 19,9 %; Ener. z T: 26,2 %; Ener. z W: 54 %; Ener. z Bł.: 3,9 %; WW: 25; K: 3113,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1642 kcal; B: 80,7 g; T: 60,3 g; Kw. tł. nasy.: 24,5 g; W: 181,4 g; W tym cukry: 60,2 g; Bł: 30,7 g; Sól: 4,5 g; Ener. z B: 19,7 %; Ener. z T: 33,1 %; Ener. z W: 47,9 %; Ener. z Bł.: 7,49 %; WW: 18,3; K: 3448,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1993 kcal; B: 94,8 g; T: 63,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,1 g; W: 257 g; W tym cukry: 99,3 g; Bł: 16,7 g; Sól: 4,6 g; Ener. z B: 19 %; Ener. z T: 27,7 %; Ener. z W: 53,3 %; Ener. z Bł.: 3,35 %; WW: 25,8; K: 2978,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1865 kcal; B: 93,7 g; T: 55,1 g; Kw. tł. nasy.: 24,6 g; W: 236,8 g; W tym cukry: 87,1 g; Bł: 26,5 g; Sól: 4,4 g; Ener. z B: 20,1 %; Ener. z T: 26,6 %; Ener. z W: 53,6 %; Ener. z Bł.: 5,68 %; WW: 23,7; K: 3806,5 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2320 kcal; B: 104,6 g; T: 73 g; Kw. tł. nasy.: 29,9 g; W: 297,5 g; W tym cukry: 88,9 g; Bł: 32,4 g; Sól: 5,6 g; Ener. z B: 18 %; Ener. z T: 28,3 %; Ener. z W: 54,1 %; Ener. z Bł.: 5,57 %; WW: 29,8; K: 4060,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2308 kcal; B: 105,1 g; T: 69 g; Kw. tł. nasy.: 28,9 g; W: 302,4 g; W tym cukry: 96,5 g; Bł: 32,4 g; Sól: 5,5 g; Ener. z B: 18,2 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 55,2 %; Ener. z Bł.: 5,6 %; WW: 30,3; K: 4237,4 mg	
26.10.2023r. CZWARTEK	ŚNIADANIE	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Papryka 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałatka z tuńczyka i groszku 65 g (<i>RYB</i>) Papryka 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Dżem 25 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 40 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Papryka 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<i>MLE, GLU OW</i>) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (<i>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</i>) Bułka pszenna 80 g (<i>GLU PSZ</i>) Ogórek zielony bez skórki 60 g Dżem 25 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)
		II ŚNIADANIE	Jabłko 150 g	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 15 g (<i>ORZ</i>)	Jabłko gotowane 150 g	Jabłko 150 g	Jabłko 150 g Orzechy laskowe 15 g (<i>ORZ</i>)		
		OBIAD	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 155 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 155 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 350 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 155 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Ziemniaki z koperkiem 100 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Zupa grysikowa z zieleciną 300 ml (<i>GLU PSZ, SEL</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (<i>MLE</i>) Bitki ze schabu w sosie potrawkowym 155 g (<i>GLU PSZ, MLE</i>) Marchew gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g	Krupnik z ziemniakami i zieleciną 400 ml (<i>GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2</i>) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Pyzy ziemniaczane z mięsem 300 g (<i>GLU PSZ</i>) Surówka z marchwi i jabłka na jogurcie 110 g (<i>MLE</i>) Fasola szparagowa gotowana 60 g
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Pomidor 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor bez skórki 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb żytni razowy 60 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Pomidor 60 g Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	Herbata czarna 250 ml Parówka wieprzowo-wołowa 80 g (<i>GLU PSZ, GLU JĘCZ, GOR, SEL, SOJ, MLE</i>) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Ogórek kiszony 60 g Chleb żytni razowy 30 g (<i>GLU PSZ, GLU ŻYT</i>) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (<i>MLE</i>)	

	POŚLIEK NOCNY									
		Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)			Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)		Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	
		Wskaźniki odżywcze: E: 2056 kcal; B: 67,8 g; T: 70,8 g; Kw. tł. nasy.: 34,5 g; W: 275,4 g; W tym cukry: 96,2 g; Bł: 27,3 g Sól: 5,4 g Ener. z B: 13,2 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 27,5; K: 3710,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2140 kcal; B: 70,9 g; T: 73,8 g; Kw. tł. nasy.: 35,3 g; W: 285,7 g; W tym cukry: 101,4 g; Bł: 27,3 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 13,3 %; Ener. z T: 31 %; Ener. z W: 56 %; Ener. z Bł.: 5,12 %; WW: 28,7; K: 3797,4 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1990 kcal; B: 75,9 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 98,4 g; Bł: 21 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,23 %; WW: 27,1; K: 3678 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1990 kcal; B: 75,9 g; T: 63,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 268,9 g; W tym cukry: 98,4 g; Bł: 21 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 28,9 %; Ener. z W: 56,2 %; Ener. z Bł.: 4,23 %; WW: 27,1; K: 3678 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1647 kcal; B: 72,9 g; T: 64,9 g; Kw. tł. nasy.: 26,7 g; W: 177,2 g; W tym cukry: 52,3 g; Bł: 32 g Sól: 4,2 g; Ener. z B: 17,7 %; Ener. z T: 35,5 %; Ener. z W: 46,9 %; Ener. z Bł.: 7,8 %; WW: 18; K: 3496,7 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1866 kcal; B: 71,2 g; T: 61,1 g; Kw. tł. nasy.: 28,6 g; W: 250,9 g; W tym cukry: 93,3 g; Bł: 17,6 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 15,3 %; Ener. z T: 29,5 %; Ener. z W: 55,7 %; Ener. z Bł.: 3,78 %; WW: 25,3; K: 3192,2 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1810 kcal; B: 62,8 g; T: 65 g; Kw. tł. nasy.: 31,3 g; W: 233,5 g; W tym cukry: 104,5 g; Bł: 24,2 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 13,9 %; Ener. z T: 32,3 %; Ener. z W: 54,3 %; Ener. z Bł.: 5,36 %; WW: 23,7; K: 3703,1 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2155 kcal; B: 70 g; T: 80,3 g; Kw. tł. nasy.: 35,2 g; W: 276,3 g; W tym cukry: 96,8 g; Bł: 28,6 g Sól: 5,4 g; Ener. z B: 13 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 53,9 %; Ener. z Bł.: 5,31 %; WW: 27,6; K: 3802,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2240 kcal; B: 73,1 g; T: 83,3 g; Kw. tł. nasy.: 36 g; W: 286,6 g; W tym cukry: 102 g; Bł: 28,6 g Sól: 4,8 g; Ener. z B: 13,1 %; Ener. z T: 33,5 %; Ener. z W: 53,7 %; Ener. z Bł.: 5,13 %; WW: 28,8; K: 3889,8 mg
	ŚNIADANIE	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki 100 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami bez skórki 100 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (MLE) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Kasza manna na mleku 300 ml (MLE, GLU PSZ) Kawa zbożowa z mlekiem 255 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ) Twaróg półtłusty z pomidorami 100 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	II ŚNIADANIE	Kiwi 80 g	Jabłko gotowane 150 g		Kiwi 80 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g	Kiwi 80 g Orzechy włoskie 15 g (ORZ)		
27.10.2023r- PIĄTEK	OBIAD	Zupa fasolowa z ziemniakami 370 ml (GLU PSZ, OZI, ORZ, SEL, GOR, SEZ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 160 g Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew duszona 60 g	Zupa jarzynowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew duszona 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew duszona 60 g	Zupa ryżowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Sałatka lodowa na jogurcie 80 g (MLE) Marchew duszona 60 g	Zupa jarzynowa z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Surówka z kapusty kiszzonej 160 g Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE)	Zupa jarzynowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew duszona 60 g	Zupa jarzynowa z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 160 g Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 100 ml (MLE, GLU PSZ) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE) Marchew duszona 60 g	Zupa jarzynowa z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Surówka z kapusty kiszzonej 160 g Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew duszona 60 g	Zupa jarzynowa z zieleniną 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Sałatka z buraków z jabłkami 150 g Klops pieczony z miruny z jarzynami 145 g (GLU PSZ, RYB, JAJ) Sos koperkowy 130 ml (MLE, GLU PSZ) Marchew duszona 60 g
	KOLAČAJA	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka z brązowego ryżu z tuńczykiem 200 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Zupa grysikowa z zieleniną 300 ml (GLU PSZ, SEL) Herbata czarna 250 ml Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Sałatka ryżowa z tuńczykiem 215 g (RYB, GLU PSZ, SEL, SOJ, SEZ, OZI, ORZ, SO2) Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałatka lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
	POŚLIEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)			Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE)		Jogurt owocowy 150 g (MLE) Platki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	

	Salata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Salata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)				Salata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Salata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Salata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	
II ŚNIADANIE	Kiwi 80 g		Jabłko gotowane 150 g		Kiwi 80 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)	Jabłko gotowane 150 g	Kiwi 80 g Orzechy laskowe 15 g (ORZ)		
OBIAŁ	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew z groszkiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew z groszkiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew gotowana 60 g Sałata lodowa na jogurcie 80 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Marchew z groszkiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew gotowana 60 g	Kurczak duszony z sosem własnym 320 g (GLU PSZ, MLE) Rosół z makaronem i zieleniną 300 ml (GLU PSZ, JAJ) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Marchew z groszkiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE) Ziemniaki z koperkiem 100 g (MLE)	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew z groszkiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Sałatka z kapusty czerwonej 100 g	Rosół z makaronem i zieleniną 370 ml (GLU PSZ, JAJ) Kurczak duszony z sosem własnym 340 g (GLU PSZ, MLE) Kompot z mrożonych owoców 300 ml Ziemniaki z koperkiem 200 g (MLE) Marchew z groszkiem 150 g (GLU PSZ, MLE) Surówka z kapusty pekińskiej na jogurcie 150 g (MLE)
KOLACJA	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Ogórek zielony bez skórki 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb żytni razowy 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Bułka pszenna 80 g (GLU PSZ) Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek kiszony 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)	Herbata czarna 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 70 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Ogórek zielony bez skórki 60 g Polędwica sopocka 40 g (MLE, GLU PSZ) Chleb żytni razowy 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Sałata lodowa 20 g Masło 82% 12,5 g (MLE)
POSILEK NOCNY	Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)					Jogurt naturalny 2% 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE)	Jogurt owocowy 150 g (MLE) Płatki owsiane górskie 20 g (GLU OW)	
	Wskaźniki odżywcze: E: 2180 kcal; B: 116 g; T: 69,5 g; Kw. tł. nasy.: 30,8 g; W: 256,5 g; W tym cukry: 74,2 g; Bł: 28,4 g Sól: 6,2 g Ener. z B: 21,3 %; Ener. z T: 28,7 %; Ener. z W: 49,7 %; Ener. z Bł.: 5,2 %; WW: 25,6; K: 4517,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2261 kcal; B: 117,3 g; T: 70,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,1 g; W: 272,1 g; W tym cukry: 84 g; Bł: 29,5 g Sól: 5,2 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 28,2 %; Ener. z W: 50,7 %; Ener. z Bł.: 5,23 %; WW: 27,4; K: 4649,8 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2171 kcal; B: 118,5 g; T: 84,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 269 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 17,4 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 21,8 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 3,2 %; WW: 27,1; K: 4159,5mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2171 kcal; B: 118,5 g; T: 84,8 g; Kw. tł. nasy.: 29,5 g; W: 269 g; W tym cukry: 91,1 g; Bł: 17,4 g Sól: 5,1 g; Ener. z B: 21,8 %; Ener. z T: 26,9 %; Ener. z W: 51,2 %; Ener. z Bł.: 3,2 %; WW: 27,1; K: 4159,5mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1593 kcal; B: 97,7 g; T: 52,7 g; Kw. tł. nasy.: 21,2 g; W: 163,1 g; W tym cukry: 53,5 g; Bł: 28,5 g Sól: 3,8 g; Ener. z B: 24,5 %; Ener. z T: 29,8 %; Ener. z W: 44,5 %; Ener. z Bł.: 7,14 %; WW: 16,4; K: 3674,9 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2033 kcal; B: 107,4 g; T: 67,9 g; Kw. tł. nasy.: 31,4 g; W: 239,8 g; W tym cukry: 80,4 g; Bł: 13,9 g Sól: 4,6 g; Ener. z B: 21,1 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 48,5 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 24,1; K: 3380,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 1844 kcal; B: 109,3 g; T: 60,9 g; Kw. tł. nasy.: 26 g; W: 200,8 g; W tym cukry: 79,8 g; Bł: 24,2 g Sól: 4,4 g; Ener. z B: 23,7 %; Ener. z T: 29,7 %; Ener. z W: 46,2 %; Ener. z Bł.: 5,25 %; WW: 20,4; K: 3974,3 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2308 kcal; B: 120,3 g; T: 76,6 g; Kw. tł. nasy.: 31,7 g; W: 267,6 g; W tym cukry: 82,1 g; Bł: 30,1 g Sól: 6,3 g; Ener. z B: 20,8 %; Ener. z T: 29,9 %; Ener. z W: 49 %; Ener. z Bł.: 5,2 %; WW: 26,8; K: 4727 mg	Wskaźniki odżywcze: E: 2429 kcal; B: 122,4 g; T: 81,2 g; Kw. tł. nasy.: 32,4 g; W: 285,2 g; W tym cukry: 93,4 g; Bł: 31,6 g Sól: 5,3 g; Ener. z B: 20,2 %; Ener. z T: 30,1 %; Ener. z W: 49,6 %; Ener. z Bł.: 5,22 %; WW: 28,9; K: 4942,2 mg