

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-11 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g	
	II ŚN			Mandarynka 150 g	
	Obiad	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem i bułką tartą () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z masłem () 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem* 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos koperkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z marchwi i jabłka b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	
	PD	Chalka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 80 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Papryka konserwowa 80 g Pomidor 80 g	
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		E: 2357.85 kcal; B: 83.94 g; T: 74.33 g; Kw. tł. nasy.: 37.37 g; W: 353.34 g; W tym cukry: 91.17 g; Bł.: 31.57 g; Sól: 6.84 g;	E: 2372.51 kcal; B: 86.03 g; T: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; W: 351.13 g; W tym cukry: 90.51 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 6.06 g;	E: 1679.56 kcal; B: 74.23 g; T: 54.15 g; Kw. tł. nasy.: 24.37 g; W: 242.37 g; W tym cukry: 54.25 g; Bł.: 36.42 g; Sól: 6.93 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-12 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g
	II ŚN			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	Obiad	Pieczarkowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)	Pieczarkowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Szynka wieprzowa gotowana 70 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos szpinakowy* 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>)
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		
	E: 2155.45 kcal; B: 91.95 g; T: 68.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 303.95 g; W tym cukry: 68.65 g; Bł.: 24.83 g; Sól: 10.33 g;	E: 2223.40 kcal; B: 95.14 g; T: 59.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.16 g; W: 337.62 g; W tym cukry: 80.65 g; Bł.: 24.60 g; Sól: 8.78 g;	E: 1595.65 kcal; B: 77.07 g; T: 48.47 g; Kw. tł. nasy.: 18.71 g; W: 224.89 g; W tym cukry: 31.64 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 10.12 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-13 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)
	Obiad	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kotlet mielony drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki oprószone () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa * 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Biszkopty b/m 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ.</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 60 g (<u>SOJ.</u>) Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Paszтет z soczewicy * 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Pomidor 100 g Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt		
	E: 2504.50 kcal; B: 83.52 g; T: 85.64 g; Kw. tł. nasy.: 31.10 g; W: 359.40 g; W tym cukry: 62.94 g; Bł.: 29.25 g; Sól: 8.92 g;	E: 2278.67 kcal; B: 85.75 g; T: 56.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 367.91 g; W tym cukry: 77.20 g; Bł.: 27.95 g; Sól: 7.33 g;	E: 2014.00 kcal; B: 76.85 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 299.85 g; W tym cukry: 30.54 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.03 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-14 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa () 100 g (<u>JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE. SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN			Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL. GLU ŻYT.</u>) Gołąbek siekany z mięsa wp 250 g (<u>JAJ.</u>) Sos pomidorowy 70 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Risotto (br.) z mięsem wieprzowym i warzywami () 400 g (<u>SEL.</u>) Sos pomidorowy 50 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () b/c 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		E: 2140.71 kcal; B: 78.56 g; T: 85.59 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 273.90 g; W tym cukry: 94.30 g; Bł.: 22.00 g; Sól: 8.10 g;	E: 2398.88 kcal; B: 81.28 g; T: 81.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 347.86 g; W tym cukry: 95.76 g; Bł.: 23.97 g; Sól: 7.21 g;	E: 2037.56 kcal; B: 94.73 g; T: 71.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 277.68 g; W tym cukry: 46.84 g; Bł.: 46.31 g; Sól: 6.80 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-15 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 40 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtusty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Dyniowa z makaronem* 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		Surówka z marchwi i jabłka b/c () 150 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z cebulą i koperkiem 80 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		E: 2342.03 kcal; B: 81.19 g; T: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 339.92 g; W tym cukry: 91.09 g; Bł.: 35.30 g; Sól: 5.82 g;	E: 2258.14 kcal; B: 87.95 g; T: 67.26 g; Kw. tł. nasy.: 32.49 g; W: 339.66 g; W tym cukry: 81.01 g; Bł.: 30.14 g; Sól: 5.48 g;	E: 1700.92 kcal; B: 82.40 g; T: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 36.56 g; W: 204.15 g; W tym cukry: 32.68 g; Bł.: 36.58 g; Sól: 6.76 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-16 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	II ŚN			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 200 g Wątróbka drobiowa duszona w sosie własnym 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza gryczana 100 g Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
		E: 2265.64 kcal; B: 97.39 g; T: 78.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.92 g; W: 306.94 g; W tym cukry: 77.75 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 9.08 g;	E: 2101.70 kcal; B: 94.45 g; T: 60.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.87 g; W: 309.11 g; W tym cukry: 86.84 g; Bł.: 27.79 g; Sól: 8.50 g;	E: 1840.20 kcal; B: 81.78 g; T: 72.56 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 231.17 g; W tym cukry: 36.83 g; Bł.: 32.36 g; Sól: 8.32 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-17 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 80 g (SOJ, MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 150 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g udziec z kurczaka pieczony z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem* 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Udziec drobiowy gotowany z/k z/s 150 g Surówka Coleslaw b/c 200 g (JAJ, MLE, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 30 g (SOJ, .)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (GLU PSZ.) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 14 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (MLE.) Papryka konserwowa 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2285.09 kcal; B: 108.14 g; T: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.16 g; W: 286.91 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 30.44 g; Sól: 8.56 g;	E: 2272.93 kcal; B: 115.95 g; T: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 34.39 g; W: 292.26 g; W tym cukry: 67.24 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 7.63 g;	E: 1795.24 kcal; B: 98.20 g; T: 72.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.23 g; W: 202.87 g; W tym cukry: 34.76 g; Bł.: 33.02 g; Sól: 7.56 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 80 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 100 g Pulpet drobiowy 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos majerankowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 200 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 30 g (<u>SOJ.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bulka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzwna, z mięsa drobiowego z udźca* 80 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		E: 2049.44 kcal; B: 72.63 g; T: 60.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 318.87 g; W tym cukry: 106.78 g; Bł.: 24.87 g; Sól: 8.61 g;	E: 2045.50 kcal; B: 72.35 g; T: 52.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 338.18 g; W tym cukry: 107.55 g; Bł.: 22.87 g; Sól: 7.07 g;	E: 1624.49 kcal; B: 74.02 g; T: 56.65 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 221.66 g; W tym cukry: 40.84 g; Bł.: 34.44 g; Sól: 9.69 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-19 wtorek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzonyw osłonce niejadalnej 20 g (<u>SOJ.</u>)
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką *-podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką *-dieta 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 70 g Sos pietruszkowy* 50 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka wykwintna z olejem b/c 150 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szyńka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
		E: 2196.35 kcal; B: 84.79 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 305.15 g; W tym cukry: 63.07 g; Bł.: 28.16 g; Sól: 7.72 g;	E: 2216.78 kcal; B: 88.14 g; T: 69.18 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 323.26 g; W tym cukry: 63.62 g; Bł.: 25.58 g; Sól: 7.42 g;	E: 1491.79 kcal; B: 68.84 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 181.18 g; W tym cukry: 22.24 g; Bł.: 27.33 g; Sól: 6.77 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-20 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Ser topiony 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 100 g Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Kapuśniak z kapusty kiszzonej (*) 400 ml (<u>GLU PSZ. SEL. GOR.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 400 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana * () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kasza bulgur 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 70 g (<u>GLU PSZ. JAJ.</u>) Sos jarzynowy * 50 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		Jabłko 150 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 80 g (<u>RYB.</u>) Salata zielona 20 g
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
	E: 2279.71 kcal; B: 73.81 g; T: 78.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.76 g; W: 328.60 g; W tym cukry: 79.66 g; Bł.: 30.20 g; Sól: 9.02 g;	E: 2174.34 kcal; B: 78.09 g; T: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 343.12 g; W tym cukry: 78.57 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 5.36 g;	E: 1648.76 kcal; B: 71.05 g; T: 44.03 g; Kw. tł. nasy.: 21.59 g; W: 256.82 g; W tym cukry: 42.57 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 4.37 g;	

	STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa	
2023-12-21 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)
		Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)
		Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)
		Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>)	Pomidor 100 g
		Pomidor 100 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)	Pomidor 100 g	
Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)			
Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)			
Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)			
II ŚN			Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
	Makaron z sosem bolognese z łop wp* 300 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)	Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 30 g (<u>SOJ.</u>)	
	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml		
Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>)	Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami * () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)		
PD	Banan 1szt. 1 szt		Makaron pełnoziarnisty z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	
	Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	Surówka z selera i jabłka z olejem () 200 g (<u>SEL.</u>)	
	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)	Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>)		
	Paszтет z ciecierzycy* 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 80 g (<u>SOJ.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenny 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)	
	Ser mozzarella kulki 25 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)	
	Salata zielona 20 g	Salata zielona 20 g	Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 30 g (<u>SOJ.</u>)	
Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Pomidor 80 g			
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2466.81 kcal; B: 90.21 g; T: 83.03 g; Kw. tł. nasy.: 34.54 g; W: 356.30 g; W tym cukry: 102.45 g; Bł.: 43.01 g; Sól: 6.76 g;	E: 2228.97 kcal; B: 90.82 g; T: 61.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 335.36 g; W tym cukry: 91.57 g; Bł.: 23.62 g; Sól: 7.07 g;	E: 2001.31 kcal; B: 80.36 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 272.41 g; W tym cukry: 30.09 g; Bł.: 45.23 g; Sól: 6.75 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-22 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Przysmak śliwkowy do smarowania 25g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Gruszka 1szt. 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek homo. naturalny 40 g (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny* 300 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Łosoś pieczony 80g 80 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem b/c () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno 25 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki i cebulą 80 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Papryka konserwowa 100g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenno 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 80 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 100g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mleko UHT 200 ml 1,5% 1 szt (<u>MLE.</u>)		
		E: 2561.13 kcal; B: 89.43 g; T: 99.85 g; Kw. tł. nasy.: 38.93 g; W: 340.63 g; W tym cukry: 98.50 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 7.67 g;	E: 2491.37 kcal; B: 93.55 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.41 g; W: 362.28 g; W tym cukry: 115.13 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 5.04 g;	E: 1899.64 kcal; B: 91.40 g; T: 85.84 g; Kw. tł. nasy.: 33.52 g; W: 205.20 g; W tym cukry: 41.37 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 6.64 g;

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-23 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Salata zielona 20 g Jabłko 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 80 g (<u>SOJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brazowy) 100 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD	Jogurt typu islandzkiego naturalny Skyr 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb razowy żytnio-pszenny 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb razowy żytnio-pszenny 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salatka z makaronu z wędliną drobiowo wieprzową -dieta () 120 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml
	PN	Mus jabłkowo- buraczany 200g OWOLOVO Siła&Moc 1 szt		
	E: 2046.76 kcal; B: 73.48 g; T: 59.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.44 g; W: 313.84 g; W tym cukry: 59.72 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 6.99 g;	E: 2216.93 kcal; B: 86.32 g; T: 56.36 g; Kw. tł. nasy.: 22.54 g; W: 353.53 g; W tym cukry: 77.93 g; Bł.: 30.56 g; Sól: 6.57 g;	E: 1800.60 kcal; B: 75.32 g; T: 55.48 g; Kw. tł. nasy.: 18.70 g; W: 262.24 g; W tym cukry: 49.57 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 6.12 g;	

		STAR- I Podstawowa	STAR- II Łatwo strawna	STAR- VII Cukrzycowa
2023-12-24 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)	Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, _</u>) Jabłko 150 g Budyń o smaku czekoladowym z/c 150 ml (<u>MLE, _</u>)	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Twaróg półtłusty 80 g (<u>MLE, _</u>) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE, _</u>)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Dorsz) 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem 200 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB, _</u>) Szcypior gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 100 g Ryba pieczona (Dorsz) 70 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty czerwonej z olejem b/c 200 g Kompot owocowy* b/c 250 ml
	PD	Chrupki kukurydziane 20 g		
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Salatka jarzynowa z jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Mandarynka 150 g	Salatka jarzynowa z jajkiem dieta 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, _</u>) Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 35 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Bułka pszenna długa krojona 60 g (<u>GLU PSZ, _</u>) Masło extra 82% 14 g (<u>MLE, _</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, _</u>) Mandarynka 150 g	Chleb razowy żytnio-pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT, _</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salatka jarzynowa z jajkiem 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR, _</u>) Mandarynka 150 g
	PN	Ciasto drożdżowe 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02, _</u>)		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, _</u>)
		E: 2562.28 kcal; B: 81.36 g; T: 76.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 403.70 g; W tym cukry: 105.38 g; Bł.: 39.49 g; Sól: 5.91 g;	E: 2434.41 kcal; B: 87.56 g; T: 60.88 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 399.61 g; W tym cukry: 95.29 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 5.34 g;	E: 1641.00 kcal; B: 67.71 g; T: 46.97 g; Kw. tł. nasy.: 19.18 g; W: 254.84 g; W tym cukry: 44.45 g; Bł.: 36.95 g; Sól: 4.14 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,