

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g Hummus 50 g (SEZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (MLE, GLU JĘCZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Mix sałat 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Hummus 50 g (SEZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Ziemniaki z koperkiem () 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 250 g Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (GLU PSZ, SOJ, SEL.) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE.)		
Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 60 g (RYB, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
	E: 2419.40 kcal; B: 91.68 g; T: 74.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 361.39 g; W tym cukry: 100.19 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 9.06 g;	E: 2362.81 kcal; B: 90.76 g; T: 67.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.35 g; W: 361.60 g; W tym cukry: 100.74 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 7.05 g;	E: 2170.84 kcal; B: 88.19 g; T: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.93 g; W: 303.38 g; W tym cukry: 61.70 g; Bł.: 38.18 g; Sól: 8.34 g;	E: 2241.26 kcal; B: 86.97 g; T: 66.91 g; Kw. tł. nasy.: 28.96 g; W: 342.28 g; W tym cukry: 101.06 g; Bł.: 39.73 g; Sól: 7.73 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	Obiad	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Gulasz wołowy 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	
	PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ.)	Pomarańcza 250g 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata lodowa 20 g	
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	
	E: 2407.11 kcal; B: 112.66 g; T: 73.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 332.60 g; W tym cukry: 69.36 g; Bł.: 35.02 g; Sól: 6.42 g;	E: 2382.62 kcal; B: 114.62 g; T: 70.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 326.64 g; W tym cukry: 43.06 g; Bł.: 19.76 g; Sól: 6.38 g;	E: 2363.38 kcal; B: 117.45 g; T: 79.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 306.10 g; W tym cukry: 62.01 g; Bł.: 38.84 g; Sól: 6.28 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (MLE, GLU OW,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 150 g (MLE, GLU OW,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Mandarynka 2 szt		
2024-02-07 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z chrzanem () 75 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g (GOR,)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafiór gotowany* 75 g	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z chrzanem () 75 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g (GOR,)	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ćwikła z chrzanem () 75 g (MLE, S02,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka szwedzka z olejem 75 g (GOR,)
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE,)		
2024-02-07 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)		
	E: 2561.11 kcal; B: 108.03 g; T: 87.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.45 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 67.45 g; Bł.: 34.67 g; Sól: 9.05 g;	E: 2111.95 kcal; B: 98.25 g; T: 52.42 g; Kw. tł. nasy.: 24.70 g; W: 320.88 g; W tym cukry: 63.18 g; Bł.: 23.98 g; Sól: 6.81 g;	E: 2297.54 kcal; B: 110.22 g; T: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.06 g; W: 321.00 g; W tym cukry: 66.83 g; Bł.: 38.08 g; Sól: 8.37 g;	E: 2109.92 kcal; B: 99.56 g; T: 66.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.57 g; W: 295.52 g; W tym cukry: 73.34 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 8.34 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE,)		
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ,) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i marchwi z olejem () 75 g (SEL,) Cukinia pieczona z olejem * 75 g		
	PD	Banan 1szt. 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Banan 1szt. 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,)	
	E: 2564.22 kcal; B: 97.72 g; T: 74.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.80 g; W: 393.01 g; W tym cukry: 90.58 g; Bł.: 36.93 g; Sól: 6.36 g;	E: 2596.14 kcal; B: 98.83 g; T: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 395.19 g; W tym cukry: 88.15 g; Bł.: 29.09 g; Sól: 6.30 g;	E: 2304.95 kcal; B: 104.25 g; T: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 322.53 g; W tym cukry: 37.68 g; Bł.: 38.10 g; Sól: 6.35 g;	E: 2455.47 kcal; B: 99.01 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 26.12 g; W: 364.26 g; W tym cukry: 83.03 g; Bł.: 38.94 g; Sól: 6.03 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II-ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)			
	Obiad	Krem z dyni () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Krem z dyni () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Krem z dyni () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Łosoś pieczony 100 g (<u>RYB,</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	
	PD	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)		Wafle ryżowe 30 g	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Mix салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Mix салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2437.69 kcal; B: 91.02 g; T: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.55 g; W: 345.47 g; W tym cukry: 90.19 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 4.81 g;	E: 2441.30 kcal; B: 90.88 g; T: 85.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W: 336.27 g; W tym cukry: 80.85 g; Bł.: 27.21 g; Sól: 4.58 g;	E: 2207.49 kcal; B: 104.34 g; T: 90.14 g; Kw. tł. nasy.: 37.48 g; W: 256.85 g; W tym cukry: 29.21 g; Bł.: 32.37 g; Sól: 7.01 g;	E: 2347.63 kcal; B: 106.22 g; T: 96.97 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; W: 275.36 g; W tym cukry: 42.65 g; Bł.: 32.13 g; Sól: 5.93 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR) Pomidor 80 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)		
2024-02-10 sobota	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Kasza gryczana 200 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JE CZ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza gryczana 200 g Ogórek kiszony z cebulką z olejem 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml		
2024-02-10 sobota	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszena 50g 1 szt (GLU PSZ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2492.23 kcal; B: 119.29 g; T: 72.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 357.62 g; W tym cukry: 63.32 g; Bł.: 34.85 g; Sól: 7.22 g;	E: 2368.12 kcal; B: 108.03 g; T: 64.27 g; Kw. tł. nasy.: 27.62 g; W: 351.68 g; W tym cukry: 69.49 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 5.58 g;	E: 2090.38 kcal; B: 115.36 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 269.49 g; W tym cukry: 42.89 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 6.87 g;	E: 2178.30 kcal; B: 115.46 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.35 g; W: 290.77 g; W tym cukry: 61.87 g; Bł.: 32.19 g; Sól: 6.17 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR.</u>) Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Hummus 60 g (<u>SEZ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		Jabłko 1 szt 1 szt				
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka Coleslaw () 75 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
			Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt	
PN	E: 2914.87 kcal; B: 134.14 g; T: 114.92 g; Kw. tł. nasy.: 39.34 g; W: 347.86 g; W tym cukry: 86.91 g; Bł.: 28.34 g; Sól: 10.34 g;	E: 2663.16 kcal; B: 138.72 g; T: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 32.70 g; W: 352.92 g; W tym cukry: 87.58 g; Bł.: 24.55 g; Sól: 8.10 g;	E: 2511.78 kcal; B: 133.68 g; T: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 286.72 g; W tym cukry: 49.90 g; Bł.: 34.91 g; Sól: 8.02 g;	E: 2543.70 kcal; B: 133.68 g; T: 98.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.54 g; W: 294.70 g; W tym cukry: 57.88 g; Bł.: 34.91 g; Sól: 8.02 g;		

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Makaron na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g (MLE.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)				
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml (GLU PSZ, SEL, GOR.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet wieprzowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ.) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE.)				
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL.) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Mix салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.)			
	E: 2506.76 kcal; B: 110.48 g; T: 94.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 315.32 g; W tym cukry: 61.34 g; Bł.: 38.70 g; Sól: 9.14 g;	E: 2516.11 kcal; B: 110.60 g; T: 87.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.58 g; W: 328.30 g; W tym cukry: 58.71 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.35 g;	E: 2565.44 kcal; B: 117.35 g; T: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 347.74 g; W tym cukry: 34.33 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 9.10 g;	E: 2597.36 kcal; B: 117.35 g; T: 86.42 g; Kw. tł. nasy.: 30.71 g; W: 355.72 g; W tym cukry: 42.31 g; Bł.: 37.77 g; Sól: 9.10 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		
2024-02-13 wtorek Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka wykwintna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g (<u>GLU PSZ,</u>)
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
	E: 2383.99 kcal; B: 90.50 g; T: 78.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 343.86 g; W tym cukry: 90.74 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 6.30 g;	E: 2072.94 kcal; B: 96.90 g; T: 58.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 299.41 g; W tym cukry: 82.71 g; Bł.: 21.92 g; Sól: 5.22 g;	E: 1973.39 kcal; B: 98.27 g; T: 64.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 267.07 g; W tym cukry: 53.95 g; Bł.: 33.93 g; Sól: 5.55 g;	E: 2163.13 kcal; B: 98.74 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.39 g; W: 314.25 g; W tym cukry: 95.95 g; Bł.: 37.25 g; Sól: 5.69 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)
2024-02-14 środa	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porczejkowy* 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml		
2024-02-14 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		E: 2278.43 kcal; B: 72.83 g; T: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 369.03 g; W tym cukry: 87.42 g; Bł.: 30.53 g; Sól: 5.83 g;	E: 2300.33 kcal; B: 80.63 g; T: 54.27 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 383.63 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 4.92 g;	E: 2214.42 kcal; B: 89.53 g; T: 63.55 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 340.90 g; W tym cukry: 65.92 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 6.45 g;	E: 2141.66 kcal; B: 89.22 g; T: 52.83 g; Kw. tł. nasy.: 25.49 g; W: 346.13 g; W tym cukry: 78.31 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 5.88 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Twaróg półtusty 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Biskopki b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ,)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp () 150 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (MLE,)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ,)	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z rzepy białej i jabłka () 75 g (MLE,)		
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (MLE,)			
Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasztet z fasoli () 70 g (GLU PSZ, JAJ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE,)			
	E: 2386.27 kcal; B: 89.31 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 319.92 g; W tym cukry: 45.97 g; Bł.: 34.97 g; Sól: 6.61 g;	E: 2300.25 kcal; B: 103.50 g; T: 72.75 g; Kw. tł. nasy.: 33.30 g; W: 313.34 g; W tym cukry: 44.49 g; Bł.: 19.36 g; Sól: 6.99 g;	E: 2104.28 kcal; B: 103.28 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 272.12 g; W tym cukry: 26.32 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 6.70 g;	E: 2136.20 kcal; B: 103.28 g; T: 71.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.23 g; W: 280.10 g; W tym cukry: 34.30 g; Bł.: 32.59 g; Sól: 6.70 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JEĆZ,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB,</u>) Warzywa po grecku* 100 g (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,</u>)			
		E: 2537.23 kcal; B: 84.69 g; T: 87.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.93 g; W: 362.64 g; W tym cukry: 85.88 g; Bł.: 36.30 g; Sól: 7.64 g;	E: 2257.76 kcal; B: 85.73 g; T: 63.13 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 87.05 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 6.28 g;	E: 2152.24 kcal; B: 95.48 g; T: 69.25 g; Kw. tł. nasy.: 38.75 g; W: 301.70 g; W tym cukry: 33.80 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 7.08 g;	E: 2177.05 kcal; B: 94.15 g; T: 64.92 g; Kw. tł. nasy.: 34.75 g; W: 318.99 g; W tym cukry: 51.11 g; Bł.: 30.38 g; Sól: 6.91 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-02-17 sobota	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Parówki drobiowe (kief drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g (MLE.) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 60 g (SOJ.) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Kociołek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (SEL.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki oprószane () 75 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
PD	Jabłko 1 szt 1 szt		Maślanka 150 ml (MLE.)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)			
	E: 2397.65 kcal; B: 89.47 g; T: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 346.18 g; W tym cukry: 76.20 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 7.21 g;	E: 2341.88 kcal; B: 100.48 g; T: 61.31 g; Kw. tł. nasy.: 24.53 g; W: 356.00 g; W tym cukry: 80.78 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 4.90 g;	E: 2158.69 kcal; B: 100.70 g; T: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 318.15 g; W tym cukry: 67.60 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 4.59 g;	E: 2190.61 kcal; B: 100.70 g; T: 60.05 g; Kw. tł. nasy.: 24.51 g; W: 326.13 g; W tym cukry: 75.58 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 4.59 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml (<u>MLE, GLU JECZ,</u>) Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Roszponka 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-02-18 niedziela	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 75 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g (<u>SEL,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)
		PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (<u>MLE,</u>)	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Ogórek kiszony 50 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Serek homo z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>)
E: 2604.53 kcal; B: 100.13 g; T: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 27.30 g; W: 376.55 g; W tym cukry: 73.04 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 9.12 g;		E: 2398.90 kcal; B: 110.46 g; T: 64.15 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 357.07 g; W tym cukry: 71.67 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 5.92 g;	E: 2181.41 kcal; B: 113.11 g; T: 65.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 303.44 g; W tym cukry: 45.30 g; Bł.: 38.56 g; Sól: 10.17 g;	E: 2282.39 kcal; B: 105.98 g; T: 67.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 332.40 g; W tym cukry: 71.87 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 8.04 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 JEĆZ - 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,