

|                          | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |  |
|--------------------------|---|--|---|---|---|--|
| 2023-11-27, poniedziałek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .)<br>Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .)<br>Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE</u> .)<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt |  |
|                          |   | II ŚN  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> .)   |   |   |  |
|                          |   | Obiad  | Fasolowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .)<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Ser żółty 60 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)<br>Makaron 250 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)<br>Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE</u> .)<br>Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                      |
|                          |   | PD   | Mandarynki 2 szt  |   |   |  |
|                          |   | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> .)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> .)<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> .)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> .)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> .)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt |
| PN                       | Biszkopty 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ</u> .)<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt |  | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)   | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)<br>Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt   |   |  |
|                          | E: 2502.45 kcal; B: 99.99 g; T: 80.97 g;<br>Kw. tł. nasy.: 39.62 g; W: 362.94 g; W tym cukry: 73.62 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 8.38 g;                     | E: 2344.72 kcal; B: 96.06 g; T: 64.11 g;<br>Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 360.61 g; W tym cukry: 76.60 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 5.62 g;  | E: 2252.56 kcal; B: 106.99 g; T: 69.54 g;<br>Kw. tł. nasy.: 34.94 g; W: 310.01 g; W tym cukry: 52.38 g; Bł.: 37.59 g; Sól: 7.95 g;  | E: 2276.76 kcal; B: 99.71 g; T: 65.54 g;<br>Kw. tł. nasy.: 32.21 g; W: 329.05 g; W tym cukry: 68.63 g; Bł.: 36.44 g; Sól: 6.57 g;   |   |  |

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |   |
|-------------------|---|--|--|---|---|---|
| 2023-11-28 wtorek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Serek fromage naturalny 80g -Górski<br>przysmak 1 szt ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,<br><u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio<br>rozdrob. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,)<br>Papryka świeża 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt |   |
|                   |   | II ŚN  |  | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)   |   |   |
|                   |   | Obiad  | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ()<br>150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u><br><u>JĘCZ</u> ,)<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem ()<br>150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Brokułowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza gryczana 200 g<br>Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |   |
|                   |   | PD   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml  |   | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml   |   |
|                   |   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c<br>250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c<br>250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c<br>250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c<br>250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,)<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g |
|                   |   | PN   | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   |   |
|                   | E: 2780.89 kcal; B: 117.88 g; T: 98.80 g;<br>Kw. tł. nasy.: 35.40 g; W: 369.48 g; W tym<br>cukry: 85.80 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 8.15 g; | E: 2708.56 kcal; B: 115.19 g; T: 74.04 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.33 g; W: 405.58 g; W tym<br>cukry: 114.63 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 6.86 g;   | E: 2397.67 kcal; B: 117.18 g; T: 74.07 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 330.91 g; W tym<br>cukry: 55.54 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 6.33 g;  | E: 2550.04 kcal; B: 123.28 g; T: 76.96 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 356.54 g; W tym<br>cukry: 69.69 g; Bł.: 36.43 g; Sól: 6.47 g;   |   |   |

|                  | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|------------------|---------------------|--|--|---|--|
| 2023-11-29 środa | Śniadanie           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | II SN               |  |  | Jabłko 1 szt 1 szt  |  |
|                  | Obiad               | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g<br>( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )   | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )   | Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )   |  |
|                  | PD                  | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )  |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  |
|                  | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 60 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Roszponka 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Roszponka 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Roszponka 20 g   |
|                  | 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> )  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |
|                  |                     | E: 2397.81 kcal; B: 95.61 g; T: 81.11 g; Kw. tł. nasy.: 30.14 g; W: 333.65 g; W tym cukry: 71.36 g; Bł.: 27.70 g; Sól: 8.98 g;   | E: 2379.25 kcal; B: 100.30 g; T: 75.20 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 332.83 g; W tym cukry: 69.16 g; Bł.: 21.93 g; Sól: 7.71 g;  | E: 2278.33 kcal; B: 104.97 g; T: 77.68 g; Kw. tł. nasy.: 31.48 g; W: 306.55 g; W tym cukry: 58.54 g; Bł.: 35.81 g; Sól: 9.82 g;   | E: 2350.54 kcal; B: 101.81 g; T: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 324.37 g; W tym cukry: 72.44 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 8.73 g;  |

|                     | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |
|---------------------|--|--|---|--|--|
| 2023-11-30 czwartek | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,<br>)<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Owsianka budyniowa z bananem i<br>borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU</u> , <u>OW</u> ,<br>)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,<br>)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo<br>rozdrobiony parzony w osłonce niejadnej<br>50 g<br>Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,<br>)<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Owsianka budyniowa z bananem i<br>borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU</u> , <u>OW</u> ,<br>)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo<br>rozdrobiony parzony w osłonce niejadnej<br>50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo<br>rozdrobiony parzony w osłonce niejadnej<br>50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,<br>)<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Owsianka budyniowa z bananem i<br>borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>GLU</u> , <u>OW</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo<br>rozdrobiony parzony w osłonce niejadnej<br>50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata lodowa 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     |  | II ŚN  | Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,<br>)   |  |  |
| 2023-11-30 czwartek | Obiad  | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml<br>( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,<br>)<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br><u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,<br>)<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynki 2 szt  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,<br>)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem<br>wieprzowym i warzywami*(*) 300 g ( <u>SEL</u> ,<br><u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,<br>)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml<br>Mandarynki 2 szt   | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,<br>)<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*(*) 300 g ( <u>SEL</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,<br>)<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Mandarynki 2 szt  |  |
|                     |  | PD   | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)  | Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,<br>)  |
| 2023-11-30 czwartek | Kolacja  | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,<br>)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa<br>wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,<br>)<br>Pomidor 80 g   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa<br>wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,<br>)<br>Pomidor 80 g   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa<br>wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,<br>)<br>Pomidor 80 g  | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,<br>)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU</u><br><u>PSZ</u> ,<br>)<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE</u> ,<br>)<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa<br>wędzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,<br>)<br>Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE</u> ,<br><u>SEL</u> ,<br>)<br>Pomidor 80 g  |
|                     |  | PN   | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br>)   | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb<br>razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy<br>25g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br>)<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br>)  | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,<br>)<br>Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt  |
|                     | E: 2661.91 kcal; B: 98.11 g; T: 65.49 g;<br>Kw. tł. nasy.: 31.01 g; W: 438.99 g; W tym<br>cukry: 117.64 g; Bł.: 48.22 g; Sól: 10.31 g; | E: 2659.75 kcal; B: 109.55 g; T: 67.41 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.15 g; W: 414.92 g; W tym<br>cukry: 115.97 g; Bł.: 34.03 g; Sól: 7.66 g;   | E: 2466.09 kcal; B: 114.18 g; T: 72.39 g;<br>Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 358.92 g; W tym<br>cukry: 57.04 g; Bł.: 42.00 g; Sól: 7.88 g;   | E: 2665.13 kcal; B: 114.36 g; T: 68.08 g;<br>Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 415.79 g; W tym<br>cukry: 111.78 g; Bł.: 44.56 g; Sól: 7.32 g;   |  |

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |  |  |
|-------------------|--|--|--|--|--|--|
| 2023-12-01 piątek | Śniadanie  | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynki 2 szt<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynki 2 szt<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                   |  | II SN  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )   |  |  |  |
|                   |  | Obiad  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <u>SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Szpinakowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Łosoś pieczony 120 g ( <u>RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                   |  | PD   | Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |  |  |  |
| Kolejca           | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> ) | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Ogórek konserwowy 80 g ( <u>GOR.</u> )<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g  |  |  |
|                   | PN   | Banan 1szt. 1 szt<br>Chalka 30 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> )   | Banan 1szt. 1 szt<br>Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |  |  |
|                   | E: 2779.62 kcal; B: 94.41 g; T: 93.27 g; Kw. tł. nasy.: 35.02 g; W: 404.19 g; W tym cukry: 129.23 g; Bł.: 29.01 g; Sól: 5.54 g;  | E: 2819.01 kcal; B: 95.22 g; T: 98.90 g; Kw. tł. nasy.: 35.47 g; W: 398.30 g; W tym cukry: 120.04 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 4.67 g;  | E: 2501.72 kcal; B: 115.57 g; T: 108.45 g; Kw. tł. nasy.: 48.11 g; W: 281.90 g; W tym cukry: 38.51 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 9.57 g;   | E: 2735.87 kcal; B: 101.45 g; T: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.43 g; W: 389.43 g; W tym cukry: 125.30 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 5.05 g;   |  |  |

|                   |   | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|
| 2023-12-02 sobota | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Tofu 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Roszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                   | II SN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |  |   |  |
|                   | Obiad   | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   |  | Koperkowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   |  |
|                   | PD  | Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )   |  | Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )  |   |  |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  |  |
|                   | PN  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  |  |  |   |  |
|                   | E: 2579.45 kcal; B: 108.25 g; T: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 32.61 g; W: 365.01 g; W tym cukry: 73.85 g; Bł.: 35.63 g; Sól: 8.37 g; | E: 2529.19 kcal; B: 115.25 g; T: 77.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.14 g; W: 350.07 g; W tym cukry: 73.40 g; Bł.: 26.94 g; Sól: 7.56 g;   | E: 2422.79 kcal; B: 110.92 g; T: 81.86 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 324.62 g; W tym cukry: 50.00 g; Bł.: 36.92 g; Sól: 7.85 g;  | E: 2561.36 kcal; B: 116.25 g; T: 84.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.04 g; W: 347.85 g; W tym cukry: 64.22 g; Bł.: 38.02 g; Sól: 8.18 g;  |   |  |

|                      |           | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |
|----------------------|-----------|--|---|--|---|
| 2023-12-03 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z natką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z natką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Twarożek z natką 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      | II SN     |  |   | Mandarynki 2 szt   |   |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   |
|                      | PD        | Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem z/c 150 ml  |   | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml   |   |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix salát 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix salát 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix salát 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix salát 20 g   |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )   |   | Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )  |
|                      |           | E: 2764.67 kcal; B: 136.54 g; T: 107.53 g; Kw. tł. nasy.: 45.85 g; W: 323.77 g; W tym cukry: 65.40 g; Bł.: 26.08 g; Sól: 8.28 g;   | E: 2673.47 kcal; B: 140.32 g; T: 89.17 g; Kw. tł. nasy.: 37.13 g; W: 331.12 g; W tym cukry: 64.82 g; Bł.: 17.25 g; Sól: 6.37 g;   | E: 2476.77 kcal; B: 138.96 g; T: 90.27 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; W: 293.55 g; W tym cukry: 55.77 g; Bł.: 35.48 g; Sól: 7.05 g;  | E: 2614.32 kcal; B: 139.34 g; T: 93.59 g; Kw. tł. nasy.: 37.29 g; W: 317.55 g; W tym cukry: 68.86 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 6.86 g;   |

|                         | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |   |   |
|-------------------------|---|--|---|--|---|---|
| 2023-12-04 poniedziałek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b><br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g ( <b>OZI, MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Mielonka aleksandryjska<br>kieł.wp.dr.rozd.parz.z dodat.biał.wp w osłonce niejadalnej 50 g ( <b>SOJ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b><br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g ( <b>OZI, MLE, GLU OW.</b> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b><br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b><br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 g ( <b>OZI, MLE, GLU OW.</b> )<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ, GOR.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |   |
|                         |   | II ŚN  | Śliwka szt 2 szt  |  |   |   |
|                         |   | Obiad  | Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> )<br>Kluski leniwe z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kluski leniwe z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Solferino () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> )<br>Kluski leniwe z serem* 300 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )<br>Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   |
|                         |   | PD   | Budyń o smaku waniliowym z syropem malinowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )   | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )  | Budyń o smaku waniliowym z syropem malinowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )   |   |
|                         |   | Kolacja  | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 20 g   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 20 g  | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 20 g   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 100 g<br>Rukola 20 g |
| PN                      | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g                             | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )   | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt<br>Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g   |  |   |   |
|                         | E: 2827.18 kcal; B: 103.98 g; T: 88.22 g; Kw. tł. nasy.: 39.44 g; W: 412.54 g; W tym cukry: 82.63 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 5.68 g; | E: 2728.93 kcal; B: 101.95 g; T: 80.74 g; Kw. tł. nasy.: 36.37 g; W: 398.56 g; W tym cukry: 83.49 g; Bł.: 18.89 g; Sól: 5.61 g;  | E: 2299.08 kcal; B: 99.41 g; T: 70.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.68 g; W: 326.53 g; W tym cukry: 56.93 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 6.43 g;  | E: 2676.81 kcal; B: 103.87 g; T: 80.10 g; Kw. tł. nasy.: 36.14 g; W: 392.02 g; W tym cukry: 87.37 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 5.24 g;  |   |   |

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|-------------------|---------------------|---|---|---|--|
| 2023-12-05 wtorek | Śniadanie           | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Makaron na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Makaron na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>MLE.</u> )<br>Bułka pszena długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>PSZ.</u> )<br>Bułka pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Makaron na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salatka z pomidorów i koperku 80 g<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   |                     | ISN   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |
| 2023-12-05 wtorek | Obiad               | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Marchew oprószana z olejem () 150 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> )<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |
|                   |                     | PD  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ.</u> )   | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE.</u> )  |  |
| 2023-12-05 wtorek | Kolacja             | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszena długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ,<br><u>PSZ.</u> )<br>Bułka pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g   |
|                   |                     | PN  | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g  | Kiwi 1 szt 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   | Banan 1szt. 1 szt<br>Wafle ryżowe 30 g   |
|                   |                     | E: 2834.33 kcal; B: 110.30 g; T: 86.13 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 413.46 g; W tym cukry: 89.80 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 7.10 g;  | E: 2720.95 kcal; B: 107.71 g; T: 76.14 g;<br>Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 412.02 g; W tym cukry: 91.58 g; Bł.: 30.82 g; Sól: 5.84 g;  | E: 2472.89 kcal; B: 111.59 g; T: 80.87 g;<br>Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 333.78 g; W tym cukry: 43.85 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 5.14 g;  | E: 2755.76 kcal; B: 118.44 g; T: 83.73 g;<br>Kw. tł. nasy.: 29.12 g; W: 392.35 g; W tym cukry: 88.41 g; Bł.: 34.40 g; Sól: 5.28 g;   |

|                  | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |   |
|------------------|---|---|---|---|---|
| 2023-12-06 środa | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Serek homo owocowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 g<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 100 g<br>Papryka świeża 50 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                  | II ŚN   |   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |
| Obiad            | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Eskalopka z kurczaka 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Fasolka szparagowa z wody* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |   |   |
| PD               | Kiwi 1 szt 1 szt  |   |   |   |   |
| Kolacja          | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Paszetki drobiowy z kurnej półki 50 g<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g   |   |
| PN               | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |   | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )  |   |
|                  | E: 2696.86 kcal; B: 110.73 g; T: 74.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.30 g; W: 413.58 g; W tym cukry: 66.07 g; Bł.: 32.73 g; Sól: 6.39 g;   | E: 2714.28 kcal; B: 120.83 g; T: 66.70 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 417.45 g; W tym cukry: 68.15 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 7.29 g;   | E: 2169.24 kcal; B: 121.61 g; T: 64.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.23 g; W: 292.45 g; W tym cukry: 42.48 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 7.82 g;   | E: 2475.86 kcal; B: 123.30 g; T: 65.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 366.09 g; W tym cukry: 56.64 g; Bł.: 34.55 g; Sól: 7.20 g;   |   |

|                     | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |   |  |
|---------------------|---|---|---|--|---|--|
| 2023-12-07 czwartek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza kukurydziana na mleku 150 ml<br>( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rukola 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                     |   | II SN   |   | Jabłko 1 szt 1 szt   | Banan 1szt. 1 szt   |  |
|                     |   | Obiad   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapusta i mięs wp z łopatkami 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                     |   | PD  | Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )   |  |   |  |
|                     |   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszena 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br>( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g |
| PN                  | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )   |   |  |
|                     | E: 2497.95 kcal; B: 99.52 g; T: 83.26 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; W: 348.74 g; W tym cukry: 81.60 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 10.62 g; | E: 2478.39 kcal; B: 101.85 g; T: 68.06 g; Kw. tł. nasy.: 27.02 g; W: 370.02 g; W tym cukry: 82.02 g; Bł.: 25.94 g; Sól: 7.49 g;   | E: 2342.52 kcal; B: 104.50 g; T: 77.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.79 g; W: 317.65 g; W tym cukry: 46.12 g; Bł.: 39.96 g; Sól: 9.37 g;   | E: 2667.27 kcal; B: 109.68 g; T: 80.57 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; W: 386.36 g; W tym cukry: 111.38 g; Bł.: 40.98 g; Sól: 9.66 g;   |   |  |

|                   | CHRZ- ŚW Podstawowa | CHRZ- ŚW Łatwo strawna  | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji  |   |  |
|-------------------|---------------------|---|---|--|---|--|
| 2023-12-08 piątek | Śniadanie           | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadłej 50 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Zacierka na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidorki koktajlowe 80 g<br>Dżem 50 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |  |
|                   |                     | II ŚN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |   |  |
|                   |                     | Obiad   | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej (olejem) 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE. SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  |
|                   |                     | PD  | Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 ml   |  | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml  |  |
|                   |                     | Kolacja   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Papryka konserwowa 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g   | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata ekspresowa owocowa<br>Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ. MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g |
|                   |                     | PN  | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> )   |  | Knapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )   |  |
|                   |                     |   | E: 2593.92 kcal; B: 96.52 g; T: 85.91 g; Kw. tł. nasy.: 27.51 g; W: 368.58 g; W tym cukry: 94.55 g; Bł.: 26.23 g; Sól: 6.61 g;  | E: 2355.17 kcal; B: 96.99 g; T: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 25.61 g; W: 360.27 g; W tym cukry: 100.26 g; Bł.: 21.96 g; Sól: 4.92 g;  | E: 2153.42 kcal; B: 115.88 g; T: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.38 g; W: 297.07 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 33.59 g; Sól: 8.04 g;   | E: 2269.06 kcal; B: 104.22 g; T: 62.64 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 336.15 g; W tym cukry: 90.53 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 5.69 g;  |

|                   |  | CHRZ- ŚW Podstawowa  | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów   | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |
|-------------------|--|--|--|--|---|
| 2023-12-09 sobota | Śniadanie  | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g<br>Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Rozszponka 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | II SN  |  |  | Śliwka szt 2 szt   |   |
|                   | Obiad  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Buraczki gotowane () 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz z udźca kurczaka 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza kuskus/sypko 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ćwikła z chrzanem () 150 g ( <u>MLE, SO2.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |   |
|                   | PD   | Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )  |  | Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml ( <u>MLE.</u> )  |   |
|                   | Kolacja  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g  | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g   |
| PN                | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )  |  | Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   |  | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt<br>Herbatniki 30 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )   |
|                   | E: 2754.92 kcal; B: 112.63 g; T: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 398.42 g; W tym cukry: 117.77 g; Bł.: 32.35 g; Sól: 8.58 g; | E: 2702.87 kcal; B: 116.80 g; T: 72.89 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 398.22 g; W tym cukry: 114.90 g; Bł.: 26.26 g; Sól: 8.36 g;   | E: 2426.01 kcal; B: 117.27 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.19 g; W: 339.00 g; W tym cukry: 60.92 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 8.16 g;  | E: 2613.91 kcal; B: 117.64 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 26.59 g; W: 384.52 g; W tym cukry: 112.77 g; Bł.: 36.60 g; Sól: 8.04 g;   |   |

|                      | CHRZ- ŚW Podstawowa   | CHRZ- ŚW Łatwo strawna   | CHRZ- ŚW Z<br>ogr.łatwoprzysw.węglowodanów  | CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji   |  |
|----------------------|---|--|---|---|--|
| 2023-12-10 niedziela | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u><br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g<br><u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Ser żółty 50 g <u>(MLE.)</u><br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u><br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g<br><u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Bułka pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Twarożek z koperkiem 60 g <u>(MLE.)</u><br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u><br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Ser żółty 50 g <u>(MLE.)</u><br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br><u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)</u><br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g<br><u>(GLU PSZ, MLE.)</u><br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g<br>Ser żółty 50 g <u>(MLE.)</u><br>Pomidor 80 g<br>Mix салат 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                      |   | II ŚN  | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt<br><u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u>   |   |  |
|                      | Obiad   | Pomidorowa z makaronem () 400 ml<br><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Kotlet schabowy 100 g <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u><br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g<br><u>(MLE.)</u><br>Kapusta zasmażana () 150 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml  | Pomidorowa z makaronem () 400 ml<br><u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g<br><u>(MLE.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml   | Pomidorowa z makaronem () 400 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u><br>Schab gotowany 100 g<br>Sos własny () 100 ml <u>(GLU PSZ, SEL.)</u><br>Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g <u>(MLE.)</u><br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |  |
|                      | PD  | Jogurt naturalny 150g 1 szt <u>(MLE.)</u>  |   |   |  |
| Kolacja              | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br><u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u><br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek konserwowy 80 g <u>(GOR.)</u> | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Bułka pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g  | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek konserwowy 80 g <u>(GOR.)</u>   | Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml<br>Cukier 4g (saszetka) 1 szt<br>Chleb Graham 50 g <u>(GLU PSZ.)</u><br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <u>(GLU PSZ.)</u><br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt<br><u>(MLE.)</u><br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <u>(SOJ, GOR.)</u><br>Salata zielona 20 g<br>Ogórek konserwowy 80 g <u>(GOR.)</u>             |  |
| PN                   | Babka drożdżowa 50 g <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>  | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt<br><u>(GLU PSZ, MLE.)</u>   | Babka drożdżowa 50 g <u>(GLU PSZ, JAJ, MLE.)</u>  |   |  |
|                      | E: 2663.89 kcal; B: 116.17 g; T: 95.58 g; Kw. tł. nasy.: 40.44 g; W: 348.42 g; W tym cukry: 73.29 g; Bł.: 27.37 g; Sól: 9.05 g;   | E: 2556.07 kcal; B: 130.60 g; T: 68.31 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 359.72 g; W tym cukry: 67.18 g; Bł.: 17.96 g; Sól: 7.71 g;  | E: 2459.43 kcal; B: 137.43 g; T: 84.52 g; Kw. tł. nasy.: 44.56 g; W: 300.37 g; W tym cukry: 31.70 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 10.34 g;  | E: 2624.72 kcal; B: 137.53 g; T: 87.34 g; Kw. tł. nasy.: 44.19 g; W: 335.26 g; W tym cukry: 58.05 g; Bł.: 27.64 g; Sól: 9.88 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,