

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</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>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 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>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Twaróg półtusty 100 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	PD	Biszkopty b/c 20 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			
	E: 2262.72 kcal; B: 97.67 g; T: 64.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.38 g; W: 333.70 g; W tym cukry: 68.91 g; Bł.: 33.91 g; Sól: 6.89 g;	E: 2198.11 kcal; B: 91.43 g; T: 60.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.37 g; W: 327.69 g; W tym cukry: 69.10 g; Bł.: 19.53 g; Sól: 5.36 g;	E: 2039.91 kcal; B: 94.03 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 282.23 g; W tym cukry: 52.96 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 6.40 g;	E: 2105.75 kcal; B: 94.03 g; T: 62.44 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 298.69 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 30.01 g; Sól: 6.40 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</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>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE,</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		II ŚN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)		
2024-01-23 wtorek	Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Krem z brokuła z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ,</u>) Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	Krem z brokuła z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kasza gryczana 200 g Gulasz wołowy 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL,</u>)	
		PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml		
2024-01-23 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL,</u>) Pomidor 80 g Rukola 20 g
		PN	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
		E: 2427.41 kcal; B: 106.43 g; T: 81.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.91 g; W: 334.39 g; W tym cukry: 95.34 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 7.51 g;	E: 2353.07 kcal; B: 107.32 g; T: 69.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.55 g; W: 336.96 g; W tym cukry: 93.78 g; Bł.: 27.71 g; Sól: 6.90 g;	E: 2082.09 kcal; B: 109.31 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 272.27 g; W tym cukry: 44.67 g; Bł.: 35.30 g; Sól: 6.38 g;	E: 2375.66 kcal; B: 116.63 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 27.63 g; W: 332.67 g; W tym cukry: 89.21 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 6.52 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-01-24 środa	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) 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 Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ)	Jarzynowa z makaronem dieta () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 75 g (MLE, SO2) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ)	
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (MLE)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Paprykarz szczeciński 60 g (RYB, SOJ) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Pomidor 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR) Ogórek kiszony 80 g Roszponka 20 g
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	Bułka maślana 1 szt 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)	
	E: 2389.06 kcal; B: 97.18 g; T: 74.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.84 g; W: 346.40 g; W tym cukry: 59.81 g; Bł.: 27.82 g; Sól: 9.47 g;	E: 2412.06 kcal; B: 101.46 g; T: 72.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.33 g; W: 345.71 g; W tym cukry: 58.73 g; Bł.: 21.94 g; Sól: 8.19 g;	E: 2095.03 kcal; B: 99.94 g; T: 67.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 287.28 g; W tym cukry: 43.67 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 9.51 g;	E: 2361.74 kcal; B: 103.38 g; T: 71.14 g; Kw. tł. nasy.: 28.39 g; W: 342.11 g; W tym cukry: 65.88 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 9.23 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ser topiony trójkąt 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 150 g (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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 Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)			
Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g Dyńia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JEJCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g Dyńia duszona 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>)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 80 g	
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	
	E: 2547.69 kcal; B: 90.48 g; T: 62.07 g; Kw. tł. nasy.: 29.29 g; W: 427.30 g; W tym cukry: 118.77 g; Bł.: 45.87 g; Sól: 10.08 g;	E: 2401.85 kcal; B: 101.08 g; T: 67.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.44 g; W: 359.35 g; W tym cukry: 80.93 g; Bł.: 29.26 g; Sól: 7.61 g;	E: 2316.93 kcal; B: 108.30 g; T: 73.78 g; Kw. tł. nasy.: 31.72 g; W: 322.71 g; W tym cukry: 36.93 g; Bł.: 41.08 g; Sól: 7.97 g;	E: 2407.23 kcal; B: 105.90 g; T: 67.91 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 360.22 g; W tym cukry: 76.74 g; Bł.: 39.79 g; Sól: 7.27 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Ser żółty 50 g (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (GLU PSZ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE)			
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL) Łosoś pieczony 120 g (RYB) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL)		
PD	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)				
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (GOR)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Ogórek konserwowy 80 g (GOR) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt				
	E: 2544.33 kcal; B: 90.09 g; T: 92.06 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 348.48 g; W tym cukry: 98.63 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 5.72 g;	E: 2555.89 kcal; B: 92.24 g; T: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 34.07 g; W: 347.71 g; W tym cukry: 95.59 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 4.71 g;	E: 2359.89 kcal; B: 104.52 g; T: 104.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.04 g; W: 262.41 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 8.34 g;	E: 2500.58 kcal; B: 97.13 g; T: 92.45 g; Kw. tł. nasy.: 35.43 g; W: 333.73 g; W tym cukry: 94.71 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 5.23 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Tofu 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)			
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Koperkowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt				
	E: 2290.04 kcal; B: 100.90 g; T: 75.59 g; Kw. tł. nasy.: 29.26 g; W: 314.74 g; W tym cukry: 54.40 g; Bł.: 33.21 g; Sól: 8.20 g;	E: 2239.79 kcal; B: 107.90 g; T: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 299.80 g; W tym cukry: 53.95 g; Bł.: 24.52 g; Sól: 7.39 g;	E: 2179.56 kcal; B: 104.56 g; T: 75.97 g; Kw. tł. nasy.: 29.47 g; W: 283.53 g; W tym cukry: 38.30 g; Bł.: 34.50 g; Sól: 7.71 g;	E: 2318.12 kcal; B: 109.90 g; T: 78.89 g; Kw. tł. nasy.: 31.05 g; W: 306.76 g; W tym cukry: 52.52 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 8.04 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 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 niejadłej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 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 niejadłej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 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 100 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 niejadłej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 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 niejadłej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 2 szt	
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	
	PD	Kisiel o smaku cytrynowym z jabłkiem b/c 120 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix sałat 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)
		E: 2693.59 kcal; B: 137.64 g; T: 104.89 g; Kw. tł. nasy.: 44.86 g; W: 308.82 g; W tym cukry: 51.85 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 8.29 g;	E: 2618.81 kcal; B: 139.82 g; T: 89.48 g; Kw. tł. nasy.: 36.18 g; W: 319.07 g; W tym cukry: 53.43 g; Bł.: 18.37 g; Sól: 6.40 g;	E: 2459.72 kcal; B: 140.08 g; T: 87.66 g; Kw. tł. nasy.: 37.10 g; W: 292.09 g; W tym cukry: 54.11 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 7.07 g;	E: 2597.27 kcal; B: 140.46 g; T: 90.97 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; W: 316.09 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 6.88 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 150 g (<u>OZI, MLE, GLU OW.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kluski leniwe z serem* 250 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE.</u>)			
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Rukola 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	
		E: 2464.02 kcal; B: 99.39 g; T: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 356.71 g; W tym cukry: 82.47 g; Bł.: 29.27 g; Sól: 5.75 g;	E: 2400.84 kcal; B: 94.43 g; T: 72.85 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 344.34 g; W tym cukry: 83.33 g; Bł.: 17.61 g; Sól: 5.72 g;	E: 2188.39 kcal; B: 96.02 g; T: 65.88 g; Kw. tł. nasy.: 34.53 g; W: 314.33 g; W tym cukry: 58.17 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 6.64 g;	E: 2364.92 kcal; B: 96.23 g; T: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.42 g; W: 341.91 g; W tym cukry: 91.20 g; Bł.: 29.21 g; Sól: 5.36 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Ser mozzarella 50 g (MLE,) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		
Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew oprószana z olejem () 75 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza bulgur 200 g (GLU PSZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g		
	PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ,)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
	PN	Banan 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt	
	E: 2538.30 kcal; B: 103.92 g; T: 75.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 368.93 g; W tym cukry: 78.32 g; Bł.: 29.38 g; Sól: 7.99 g;	E: 2504.26 kcal; B: 101.61 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.23 g; W: 372.59 g; W tym cukry: 80.84 g; Bł.: 28.65 g; Sól: 6.68 g;	E: 2230.71 kcal; B: 105.75 g; T: 73.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.48 g; W: 294.83 g; W tym cukry: 34.31 g; Bł.: 30.57 g; Sól: 6.11 g;	E: 2513.58 kcal; B: 112.60 g; T: 76.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 353.39 g; W tym cukry: 78.87 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 6.25 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-01-31 środa	Śniadanie Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo owocowy 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Pomarańcza 1/2 szt. 1 Por Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Papryka świeża 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z musem jabłkowym 150 g (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Papryka świeża 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt brzoskwiowy 150g 1 szt (MLE)
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ)	
PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 80 g Mix салат 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)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE)
	E: 2457.33 kcal; B: 101.17 g; T: 69.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.38 g; W: 372.19 g; W tym cukry: 58.76 g; Bł.: 31.65 g; Sól: 6.11 g;	E: 2439.05 kcal; B: 111.76 g; T: 59.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 374.59 g; W tym cukry: 62.22 g; Bł.: 25.34 g; Sól: 7.14 g;	E: 2097.33 kcal; B: 116.11 g; T: 62.52 g; Kw. tł. nasy.: 27.70 g; W: 283.44 g; W tym cukry: 36.29 g; Bł.: 34.26 g; Sól: 7.56 g;	E: 2236.33 kcal; B: 113.74 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.76 g; W: 324.70 g; W tym cukry: 49.33 g; Bł.: 33.48 g; Sól: 6.92 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g 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,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD	Biszkopty b/c 20 g (GLU PSZ, JAJ,)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (_ może zawierać: MLE, GOR,) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW,)			
	E: 2267.23 kcal; B: 90.35 g; T: 80.69 g; Kw. tł. nasy.: 36.15 g; W: 308.99 g; W tym cukry: 62.46 g; Bł.: 31.63 g; Sól: 10.36 g;	E: 2247.66 kcal; B: 92.68 g; T: 65.49 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 330.27 g; W tym cukry: 62.87 g; Bł.: 25.74 g; Sól: 7.24 g;	E: 2181.39 kcal; B: 93.89 g; T: 75.38 g; Kw. tł. nasy.: 32.33 g; W: 294.91 g; W tym cukry: 54.27 g; Bł.: 40.09 g; Sól: 9.26 g;	E: 2436.54 kcal; B: 100.51 g; T: 78.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; W: 346.61 g; W tym cukry: 92.24 g; Bł.: 40.78 g; Sól: 9.40 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka maślana 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Dżem 50 g Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)			
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba smażona (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ)	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Warzywa po grecku* 75 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (GLU PSZ)	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 120 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 120 ml	
	Kolacja	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Papryka konserwowa 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (JAJ, MLE) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE)	
		E: 2531.08 kcal; B: 97.04 g; T: 82.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 359.41 g; W tym cukry: 84.43 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 6.30 g;	E: 2277.59 kcal; B: 97.29 g; T: 61.38 g; Kw. tł. nasy.: 24.67 g; W: 341.93 g; W tym cukry: 84.65 g; Bł.: 20.67 g; Sól: 4.89 g;	E: 2129.87 kcal; B: 116.22 g; T: 62.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 292.22 g; W tym cukry: 54.38 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 8.02 g;	E: 2245.51 kcal; B: 104.55 g; T: 61.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 331.30 g; W tym cukry: 86.82 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 5.67 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</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>) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g (<u>SOJ,</u>) Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Rozszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt	
		Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ćwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Ćwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE, SO2,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kalafior gotowany* 75 g	
		PD	Budyń o smaku waniliowym b/c 120 ml (<u>MLE,</u>)			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ,</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE,</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 80 g
		PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2404.71 kcal; B: 103.42 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 338.62 g; W tym cukry: 75.60 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 7.94 g;	E: 2357.32 kcal; B: 107.55 g; T: 65.64 g; Kw. tł. nasy.: 24.74 g; W: 339.43 g; W tym cukry: 73.59 g; Bł.: 22.11 g; Sól: 7.76 g;	E: 2290.21 kcal; B: 114.75 g; T: 67.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 319.49 g; W tym cukry: 44.44 g; Bł.: 34.73 g; Sól: 8.47 g;	E: 2303.87 kcal; B: 109.50 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 24.59 g; W: 332.09 g; W tym cukry: 75.79 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 7.44 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędziona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędziona parzona 50 g Twarożek z ziołami 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędziona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 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>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędziona parzona 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)			
2024-02-04 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<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>) Salata zielona 20 g 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 (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)
		E: 2592.62 kcal; B: 115.02 g; T: 92.25 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; W: 336.78 g; W tym cukry: 65.84 g; Bł.: 25.02 g; Sól: 9.00 g;	E: 2534.77 kcal; B: 127.93 g; T: 67.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 358.18 g; W tym cukry: 66.83 g; Bł.: 19.65 g; Sól: 7.68 g;	E: 2478.34 kcal; B: 136.83 g; T: 84.96 g; Kw. tł. nasy.: 43.71 g; W: 305.37 g; W tym cukry: 35.10 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 10.33 g;	E: 2605.89 kcal; B: 135.28 g; T: 87.06 g; Kw. tł. nasy.: 42.94 g; W: 333.77 g; W tym cukry: 57.66 g; Bł.: 29.39 g; Sól: 9.83 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,