

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobiona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> ,) Pomidorki koktajlowe 80 g
	II ŚN		Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Mandarynka 2 szt
2023-12-25 poniedziałek Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 250 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u> ,) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u> ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u> ,)
	PD	Ciasto piernik 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SO2</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> ,)
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> ,) Salatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix salat 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> ,)		
	E: 2913.39 kcal; B: 131.15 g; T: 101.08 g; Kw. tł. nasy.: 38.88 g; W: 383.52 g; W tym cukry: 60.99 g; Bł.: 32.33 g; Sól: 9.82 g;	E: 3015.43 kcal; B: 146.36 g; T: 94.23 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; W: 407.17 g; W tym cukry: 100.35 g; Bł.: 26.96 g; Sól: 8.66 g;	E: 2657.42 kcal; B: 136.09 g; T: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; W: 339.37 g; W tym cukry: 70.35 g; Bł.: 40.52 g; Sól: 8.79 g;	E: 2723.26 kcal; B: 136.09 g; T: 92.05 g; Kw. tł. nasy.: 37.33 g; W: 355.83 g; W tym cukry: 86.81 g; Bł.: 40.52 g; Sól: 8.79 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 50 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Zacierka na mleku/p 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 40 g Roszponka 20 g	
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
		Obiad	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wodą* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Cukinia pieczona z olejem* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wodą* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wodą* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g
			PD	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 120 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,)
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g
			PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ,)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	
	E: 2728.01 kcal; B: 108.87 g; T: 91.32 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; W: 375.93 g; W tym cukry: 73.48 g; Bł.: 34.21 g; Sól: 10.17 g;	E: 2529.31 kcal; B: 120.17 g; T: 69.47 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 361.27 g; W tym cukry: 79.15 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 7.68 g;	E: 2282.71 kcal; B: 119.33 g; T: 63.80 g; Kw. tł. nasy.: 27.49 g; W: 319.25 g; W tym cukry: 60.43 g; Bł.: 45.52 g; Sól: 7.73 g;	E: 2550.55 kcal; B: 122.63 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 31.09 g; W: 357.71 g; W tym cukry: 95.59 g; Bł.: 46.42 g; Sól: 7.78 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix салат 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) kasza kukurydziana na ml/p 150 ml (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mix салат 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mix салат 20 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE.</u>)
		II ŚN		Mandarynka 2 szt	
2023-12-27 środa	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
		PD		Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)	
2023-12-27 środa	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 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) 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 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g
		PN		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2201.86 kcal; B: 83.49 g; T: 74.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; W: 308.12 g; W tym cukry: 59.69 g; Bł.: 26.73 g; Sól: 6.70 g;	E: 2070.21 kcal; B: 84.06 g; T: 58.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.66 g; W: 307.18 g; W tym cukry: 59.89 g; Bł.: 20.74 g; Sól: 5.11 g;	E: 2045.74 kcal; B: 84.41 g; T: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 307.05 g; W tym cukry: 56.98 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 5.51 g;	E: 2111.58 kcal; B: 84.41 g; T: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 22.88 g; W: 323.51 g; W tym cukry: 73.44 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 5.51 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 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 trójkat 17,5 g 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata lodowa 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 bananem i borówką z posypką chia 200 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	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>) 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 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	Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)		
2023-12-28 czwartek	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	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	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 JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 100 g	
		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>)
2023-12-28 czwartek	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 Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2712.91 kcal; B: 98.31 g; T: 65.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 453.89 g; W tym cukry: 127.14 g; Bł.: 44.52 g; Sól: 10.23 g;	E: 2583.85 kcal; B: 109.31 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 386.98 g; W tym cukry: 90.06 g; Bł.: 28.23 g; Sól: 7.82 g;	E: 2443.19 kcal; B: 114.54 g; T: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 33.38 g; W: 340.68 g; W tym cukry: 41.63 g; Bł.: 39.50 g; Sól: 8.13 g;	E: 2589.23 kcal; B: 114.12 g; T: 72.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 387.85 g; W tym cukry: 85.87 g; Bł.: 38.76 g; Sól: 7.48 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 80 g Mix салат 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z syropem o smaku malinowym 150 g (<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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Mix салат 20 g 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>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Łosoś pieczony 120 g (<u>RYB</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (<u>SEL</u>)	
	PD	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR</u>)	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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR</u>) Salata zielona 20 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>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt				
	E: 2552.33 kcal; B: 90.13 g; T: 92.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.91 g; W: 348.49 g; W tym cukry: 98.63 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 5.70 g;	E: 2563.89 kcal; B: 92.28 g; T: 92.31 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 347.72 g; W tym cukry: 95.59 g; Bł.: 24.25 g; Sól: 4.69 g;	E: 2367.89 kcal; B: 104.56 g; T: 105.40 g; Kw. tł. nasy.: 44.94 g; W: 262.42 g; W tym cukry: 46.11 g; Bł.: 29.68 g; Sól: 8.32 g;	E: 2508.58 kcal; B: 97.17 g; T: 93.25 g; Kw. tł. nasy.: 36.33 g; W: 333.74 g; W tym cukry: 94.71 g; Bł.: 34.74 g; Sól: 5.21 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> _) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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</u> , <u>SEL</u> _) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> _) 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</u> , <u>SEL</u> _) Gulasz wieprzowy 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> _) 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 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 Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> _) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> _) Ogórek kiszony 80 g Salata 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</u> , <u>PSZ</u> _) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> _) Pyszka szynkowa-wędziona wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> _) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> _) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> _) Paszтет z soczewicy () 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> _) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g				
	E: 2548.51 kcal; B: 109.54 g; T: 80.68 g; Kw. tł. nasy.: 32.46 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 69.91 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 8.39 g;	E: 2498.26 kcal; B: 116.54 g; T: 76.32 g; Kw. tł. nasy.: 32.99 g; W: 343.35 g; W tym cukry: 69.46 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 7.59 g;	E: 2391.86 kcal; B: 112.20 g; T: 80.46 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 317.90 g; W tym cukry: 46.07 g; Bł.: 35.49 g; Sól: 7.87 g;	E: 2530.42 kcal; B: 117.54 g; T: 83.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 341.13 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 36.60 g; Sól: 8.20 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> ,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> ,) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobiony parzony w osłonce niejdalnej 50 g Twarożek z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u> ,) Papryka świeża 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN	Mandarynka 2 szt				
	Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> ,) 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> ,) Ziemiaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> ,) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,)	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> ,) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> ,) 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 z/c 150 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> ,) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 80 g Mix salat 20 g	
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)		Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> ,)
	E: 2755.62 kcal; B: 137.71 g; T: 105.71 g; Kw. tł. nasy.: 45.78 g; W: 322.32 g; W tym cukry: 63.74 g; Bł.: 24.02 g; Sól: 8.28 g;	E: 2680.84 kcal; B: 139.89 g; T: 90.31 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 332.57 g; W tym cukry: 65.32 g; Bł.: 18.50 g; Sól: 6.39 g;	E: 2467.72 kcal; B: 140.12 g; T: 88.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.00 g; W: 292.10 g; W tym cukry: 54.11 g; Bł.: 33.43 g; Sól: 7.05 g;	E: 2605.27 kcal; B: 140.50 g; T: 91.77 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; W: 316.10 g; W tym cukry: 67.19 g; Bł.: 31.16 g; Sól: 6.86 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-01 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 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>) Mielonka aleksandryjska kiel.wp.dr.rozd.parz.z dodatek biał.wp w ostrońce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Owsianka budyniowa z masłem orzechowym, bananem i borówkami z posypką chia 200 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt		
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Wielowarzywna z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wołowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 75 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z syropem malinowym z/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE.</u>)	Budyń o smaku waniliowym z syropem malinowym z/c 150 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 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 tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
		E: 2609.91 kcal; B: 108.65 g; T: 98.85 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 381.60 g; W tym cukry: 97.73 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 6.66 g;	E: 2602.16 kcal; B: 108.69 g; T: 81.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 367.10 g; W tym cukry: 92.58 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 6.51 g;	E: 2297.32 kcal; B: 112.24 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 31.23 g; W: 312.06 g; W tym cukry: 51.17 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 7.33 g;	
		E: 2595.96 kcal; B: 114.71 g; T: 81.14 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 360.79 g; W tym cukry: 92.61 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 6.05 g;			

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , _) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , _) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> , _) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , _) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , _) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> , _) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , _) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> , _) Salatka z pomidorów i koperku 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , _) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Makaron na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , _) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Ser mozzarella 50 g (<u>MLE</u> , _) 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 (<u>MLE</u> , _)			
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , _) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , _) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , _)	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , _) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , _)	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , _) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , _)	Solferino () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , _) Kluski leniwe z serem* 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , _) Sos jogurtowo-truskawkowy* 100 g (<u>MLE</u> , _)
			Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt	Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt
		PD	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , _)		Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , _)	
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , _) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , _) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , _) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> , _) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , _) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u> , _)						
PN	Wafle ryżowe 30 g					
	E: 2803.59 kcal; B: 106.67 g; T: 84.30 g; Kw. tł. nasy.: 34.73 g; W: 412.95 g; W tym cukry: 88.51 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 6.20 g;	E: 2744.43 kcal; B: 100.94 g; T: 81.67 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; W: 403.19 g; W tym cukry: 92.16 g; Bł.: 18.92 g; Sól: 4.78 g;	E: 2380.94 kcal; B: 101.29 g; T: 78.70 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 323.74 g; W tym cukry: 47.22 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 4.32 g;	E: 2663.81 kcal; B: 108.14 g; T: 81.56 g; Kw. tł. nasy.: 36.32 g; W: 382.31 g; W tym cukry: 91.78 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 4.46 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 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 niejadłej 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 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 niejadłej 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 niejadłej 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Ryż na mleku z mussem jabłkowym 200 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 niejadłej 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 brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)
Obiad	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Dynia duszona z olejem* 75 g (GLU PSZ.)	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) 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.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Fasolka szparagowa z wody* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazylkowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) 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	
Kolecja	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.) Paszet 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.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z twarogiem WQJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	
	E: 2714.21 kcal; B: 111.79 g; T: 65.97 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 433.93 g; W tym cukry: 67.49 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 6.71 g;	E: 2769.75 kcal; B: 118.32 g; T: 64.64 g; Kw. tł. nasy.: 30.15 g; W: 438.41 g; W tym cukry: 70.88 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.41 g;	E: 2202.20 kcal; B: 116.91 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.00 g; W: 306.89 g; W tym cukry: 40.43 g; Bł.: 33.25 g; Sól: 7.74 g;	E: 2567.03 kcal; B: 120.29 g; T: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.66 g; W: 388.51 g; W tym cukry: 57.99 g; Bł.: 35.20 g; Sól: 7.19 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Rukola 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (<u>MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) 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 (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Łazanki z kapusta i mies wp z łopatki 300 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	
	PD	Biskopki b/c 30 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)			
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .)			
		E: 2395.73 kcal; B: 96.59 g; T: 84.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.13 g; W: 326.70 g; W tym cukry: 69.81 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 10.55 g;	E: 2376.16 kcal; B: 98.92 g; T: 68.94 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 347.98 g; W tym cukry: 70.22 g; Bł.: 25.93 g; Sól: 7.42 g;	E: 2309.89 kcal; B: 100.13 g; T: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 34.31 g; W: 312.62 g; W tym cukry: 61.62 g; Bł.: 40.28 g; Sól: 9.44 g;	E: 2565.04 kcal; B: 106.75 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 36.00 g; W: 364.32 g; W tym cukry: 99.59 g; Bł.: 40.97 g; Sól: 9.58 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Zacierka na mleku 150 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) 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 (<u>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>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidorki koktajlowe 80 g Dżem 50 g Mandarynka 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	ISN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)				
	Obiad	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, J</u>) Ryba smażona (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, J</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)	Kalafirowa z ryżem () 400 ml (<u>MLE, SEL, J</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u>) Warzywa po grecku* 75 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ</u>)		
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem z/c 150 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 (<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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) 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 (<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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 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: 2593.11 kcal; B: 97.11 g; T: 83.79 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 372.91 g; W tym cukry: 96.32 g; Bł.: 26.87 g; Sól: 6.29 g;	E: 2339.62 kcal; B: 97.36 g; T: 62.20 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 355.43 g; W tym cukry: 96.55 g; Bł.: 20.80 g; Sól: 4.88 g;	E: 2137.87 kcal; B: 116.26 g; T: 62.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 292.23 g; W tym cukry: 54.38 g; Bł.: 32.42 g; Sól: 8.00 g;	E: 2253.51 kcal; B: 104.59 g; T: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 331.31 g; W tym cukry: 86.82 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 5.65 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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 Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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 Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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 Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Płatki pszenne na mleku 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>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 Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt			
		Obiad	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE</u> , <u>SOZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Kalańfior gotowany* 75 g	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Kalańfior gotowany* 75 g	Ziemiaczana () 400 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza kuskus/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Cwikła z chrzanem () 75 g (<u>MLE</u> , <u>SOZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos koperkowy* 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Kalańfior gotowany* 75 g	
			PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 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</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>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</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka z ryżu i brokułów-dieta 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 g
PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)					
	E: 2583.34 kcal; B: 119.71 g; T: 72.64 g; Kw. tł. nasy.: 28.17 g; W: 371.17 g; W tym cukry: 90.96 g; Bł.: 28.36 g; Sól: 8.18 g;	E: 2507.83 kcal; B: 123.59 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.14 g; W: 371.98 g; W tym cukry: 88.96 g; Bł.: 22.18 g; Sól: 8.04 g;	E: 2327.30 kcal; B: 124.83 g; T: 62.87 g; Kw. tł. nasy.: 26.51 g; W: 328.28 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 34.87 g; Sól: 8.11 g;	E: 2408.21 kcal; B: 124.54 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 355.46 g; W tym cukry: 83.41 g; Bł.: 32.54 g; Sól: 7.69 g;		

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona 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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona 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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona 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</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Kasza manna z jabłkiem prażonym 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona 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	Kanaпка z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .)		
2024-01-07 niedziela	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Kapusta zasmażana () 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	Pomidorowa z makaronem () 400 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .)	
		PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)		
2024-01-07 niedziela	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Cukier 4g (saszetka) 1 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Pomidor 80 g 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</u> <u>PSZ</u> .) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>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</u> <u>PSZ</u> .) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) Salata zielona 20 g Ogórek konserwowy 80 g (<u>GOR</u> .)
		PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)	Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)
	E: 2638.36 kcal; B: 116.71 g; T: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.41 g; W: 343.28 g; W tym cukry: 69.63 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 9.02 g;	E: 2580.52 kcal; B: 129.62 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; W: 364.68 g; W tym cukry: 70.62 g; Bł.: 19.81 g; Sól: 7.70 g;	E: 2486.34 kcal; B: 136.87 g; T: 85.76 g; Kw. tł. nasy.: 44.61 g; W: 305.38 g; W tym cukry: 35.10 g; Bł.: 31.86 g; Sól: 10.31 g;	E: 2651.64 kcal; B: 136.97 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 44.24 g; W: 340.27 g; W tym cukry: 61.45 g; Bł.: 29.55 g; Sól: 9.86 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,