

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-08, poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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 schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt 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 JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Hummus 50 g ( <u>SEZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-08, poniedziałek	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
2024-01-08, poniedziałek	Kolacja	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )
		E: 2314.55 kcal; B: 92.26 g; T: 82.28 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 310.06 g; W tym cukry: 58.19 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 9.41 g;	E: 2257.95 kcal; B: 91.34 g; T: 75.31 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; W: 310.28 g; W tym cukry: 58.74 g; Bł.: 30.18 g; Sól: 7.40 g;	E: 2207.19 kcal; B: 89.98 g; T: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 27.87 g; W: 286.82 g; W tym cukry: 50.09 g; Bł.: 39.94 g; Sól: 8.69 g;	E: 2136.41 kcal; B: 87.55 g; T: 74.76 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 290.95 g; W tym cukry: 59.06 g; Bł.: 39.94 g; Sól: 8.08 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Obiad	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńa duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
			PD	Pomarańcza 250g 1 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Pomarańcza 250g 1 szt
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Galaretką drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	
			PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chałka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
	E: 2675.66 kcal; B: 122.70 g; T: 79.97 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 374.89 g; W tym cukry: 77.23 g; Bł.: 36.42 g; Sól: 6.64 g;	E: 2691.37 kcal; B: 125.62 g; T: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 378.09 g; W tym cukry: 50.51 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 6.59 g;	E: 2532.03 kcal; B: 125.15 g; T: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 34.38 g; W: 330.15 g; W tym cukry: 69.88 g; Bł.: 40.24 g; Sól: 6.50 g;			

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka z jabłkiem, rodzynkami i cynamonem C&C 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Mandarynka 2 szt		
Obiad	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Grysikowa () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ćwikła z chrzanem () 75 g ( <u>MLE, SO2.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> )		
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztet z soczewicy () 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
	E: 2742.65 kcal; B: 106.88 g; T: 93.04 g; Kw. tł. nasy.: 38.74 g; W: 386.59 g; W tym cukry: 86.21 g; Bł.: 35.79 g; Sól: 7.83 g;	E: 2373.07 kcal; B: 107.77 g; T: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 364.87 g; W tym cukry: 79.43 g; Bł.: 26.11 g; Sól: 7.33 g;	E: 2265.93 kcal; B: 107.60 g; T: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 321.07 g; W tym cukry: 78.26 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 8.10 g;	E: 2317.80 kcal; B: 107.60 g; T: 69.09 g; Kw. tł. nasy.: 35.85 g; W: 334.04 g; W tym cukry: 91.23 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 8.10 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka 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 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Rukola 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL.</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z selera i jabłka z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Banan 1szt. 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )
		E: 2563.34 kcal; B: 101.72 g; T: 77.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 377.38 g; W tym cukry: 97.85 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 6.48 g;	E: 2604.64 kcal; B: 102.67 g; T: 78.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.90 g; W: 378.70 g; W tym cukry: 96.55 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 6.43 g;	E: 2442.58 kcal; B: 111.22 g; T: 87.02 g; Kw. tł. nasy.: 29.27 g; W: 314.05 g; W tym cukry: 44.97 g; Bł.: 45.61 g; Sól: 5.72 g;	E: 2454.60 kcal; B: 103.02 g; T: 77.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 348.63 g; W tym cukry: 90.30 g; Bł.: 43.61 g; Sól: 6.15 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</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> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Płatki pszenne na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rogal maślany 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )		Wafle ryżowe 30 g	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix салат 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	
		E: 2776.66 kcal; B: 103.09 g; T: 87.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 404.71 g; W tym cukry: 89.06 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 5.43 g;	E: 2793.83 kcal; B: 105.73 g; T: 87.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 402.24 g; W tym cukry: 83.70 g; Bł.: 27.24 g; Sól: 5.11 g;	E: 2576.08 kcal; B: 116.30 g; T: 96.34 g; Kw. tł. nasy.: 40.90 g; W: 323.32 g; W tym cukry: 37.31 g; Bł.: 34.01 g; Sól: 6.12 g;	E: 2714.10 kcal; B: 119.34 g; T: 102.65 g; Kw. tł. nasy.: 42.10 g; W: 340.45 g; W tym cukry: 44.87 g; Bł.: 34.17 g; Sól: 6.57 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <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> ) Parówki drobiowe (kiel drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza gryczana 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salatka szwedzka z olejem () 75 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kasza gryczana 250 g Salatka szwedzka z olejem () 75 g ( <u>GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 75 g	
	PD	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml		Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
		E: 2874.50 kcal; B: 124.92 g; T: 87.92 g; Kw. tł. nasy.: 33.61 g; W: 412.54 g; W tym cukry: 85.32 g; Bł.: 37.38 g; Sól: 8.83 g;	E: 2647.40 kcal; B: 116.42 g; T: 70.48 g; Kw. tł. nasy.: 29.99 g; W: 398.17 g; W tym cukry: 87.64 g; Bł.: 28.28 g; Sól: 5.83 g;	E: 2326.45 kcal; B: 125.07 g; T: 73.10 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 307.21 g; W tym cukry: 54.16 g; Bł.: 36.80 g; Sól: 6.40 g;	E: 2412.87 kcal; B: 123.33 g; T: 73.60 g; Kw. tł. nasy.: 30.35 g; W: 330.28 g; W tym cukry: 83.12 g; Bł.: 33.83 g; Sól: 6.40 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Salami kielbasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR.</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Hummus 60 g ( <u>SEZ.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt		
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Colesław () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 75 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Dyńa duszona z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka Colesław () 75 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 75 g	
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
		Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		Kiwi 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
			E: 3061.04 kcal; B: 137.89 g; T: 116.69 g; Kw. tł. nasy.: 39.57 g; W: 377.07 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 29.47 g; Sól: 10.48 g;	E: 2809.33 kcal; B: 142.47 g; T: 83.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.93 g; W: 382.13 g; W tym cukry: 87.79 g; Bł.: 25.68 g; Sól: 8.24 g;	E: 2657.95 kcal; B: 137.43 g; T: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 315.93 g; W tym cukry: 50.11 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 8.16 g;	E: 2689.87 kcal; B: 137.43 g; T: 100.40 g; Kw. tł. nasy.: 33.77 g; W: 323.91 g; W tym cukry: 58.09 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 8.16 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-15 poniedziałek	<b>Śniadanie</b>	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>II ŚN</b>			Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )	
	<b>Obiad</b>	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryz z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Budyń o smaku waniliowym z syropem mailnowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )
	<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Mix sałat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	<b>PN</b>	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	
	E: 2988.04 kcal; B: 112.53 g; T: 89.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.20 g; W: 433.89 g; W tym cukry: 69.14 g; Bł.: 28.86 g; Sól: 8.58 g;	E: 2512.54 kcal; B: 97.26 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.25 g; W: 374.94 g; W tym cukry: 107.84 g; Bł.: 25.20 g; Sól: 6.65 g;	E: 2643.47 kcal; B: 106.99 g; T: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; W: 356.96 g; W tym cukry: 80.83 g; Bł.: 41.89 g; Sól: 8.04 g;	E: 2695.34 kcal; B: 106.99 g; T: 93.41 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; W: 369.93 g; W tym cukry: 93.80 g; Bł.: 41.89 g; Sól: 8.04 g;	



	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</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 schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JEĆZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Pomarańcza 250g 1 szt		
Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g ( <u>JAJ, GOR.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew oprószana z olejem () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PD	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rukola 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Mandarynka 2 szt			
	E: 2440.26 kcal; B: 96.19 g; T: 82.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.03 g; W: 344.58 g; W tym cukry: 78.30 g; Bł.: 34.22 g; Sól: 6.60 g;	E: 2129.21 kcal; B: 102.59 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 30.43 g; W: 300.13 g; W tym cukry: 70.27 g; Bł.: 23.45 g; Sól: 5.52 g;	E: 2170.86 kcal; B: 105.17 g; T: 68.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.16 g; W: 302.56 g; W tym cukry: 71.89 g; Bł.: 37.01 g; Sól: 5.85 g;	E: 2219.40 kcal; B: 104.43 g; T: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 31.21 g; W: 314.97 g; W tym cukry: 83.51 g; Bł.: 38.78 g; Sól: 5.99 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Owsianka budyniowa z bananem i borówką z posypką chia 200 g ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Roszponka 20 g Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
		II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		
2024-01-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, GOR.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sos jarzynowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
		PD	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
2024-01-17 środa	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		E: 2948.95 kcal; B: 105.90 g; T: 92.95 g; Kw. tł. nasy.: 38.36 g; W: 440.28 g; W tym cukry: 99.69 g; Bł.: 37.12 g; Sól: 8.70 g;	E: 2833.10 kcal; B: 111.73 g; T: 71.22 g; Kw. tł. nasy.: 28.24 g; W: 448.11 g; W tym cukry: 93.87 g; Bł.: 29.52 g; Sól: 7.57 g;	E: 2371.87 kcal; B: 107.38 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 357.09 g; W tym cukry: 57.97 g; Bł.: 40.51 g; Sól: 7.47 g;	E: 2443.69 kcal; B: 107.38 g; T: 65.62 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 375.05 g; W tym cukry: 75.93 g; Bł.: 40.51 g; Sól: 7.47 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwo przysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g</p> <p>Salata lodowa 20 g</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt</p>
	II ŚN	Biskopki b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			
	Obiad	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos boloński z mięsa wp () 150 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml</p> <p>Dynia duszona z olejem* 75 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p>	<p>Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 250 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 75 g</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p> <p>Surówka wykwinna z olejem b/c 75 g (<u>JAJ, GOR.</u>)</p>	
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )			
Kolacja	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p>	<p>Salata zielona 20 g</p> <p>Herbata czarna granulowana b/c 250 ml</p> <p>Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>)</p> <p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Pomidor 80 g</p> <p>Cukier 4g (saszetka) 1 szt</p>	
PN	<p>Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Wafle ryżowe 30 g</p>	<p>Wafle ryżowe 30 g</p> <p>Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>			
	E: 2754.79 kcal; B: 101.38 g; T: 98.38 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; W: 374.72 g; W tym cukry: 56.24 g; Bł.: 36.83 g; Sól: 6.94 g;	E: 2626.75 kcal; B: 113.97 g; T: 78.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.64 g; W: 372.05 g; W tym cukry: 54.12 g; Bł.: 20.96 g; Sól: 7.24 g;	E: 2419.10 kcal; B: 112.66 g; T: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 318.25 g; W tym cukry: 35.08 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 7.00 g;	E: 2451.02 kcal; B: 112.66 g; T: 80.66 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 326.23 g; W tym cukry: 43.06 g; Bł.: 34.33 g; Sól: 7.00 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Zacierka na mleku/p 150 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka maślana 1 szt 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JĘCZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 100 g	
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	
	E: 2697.50 kcal; B: 91.18 g; T: 91.20 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 387.96 g; W tym cukry: 93.44 g; Bł.: 37.43 g; Sól: 7.95 g;	E: 2418.03 kcal; B: 92.22 g; T: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.98 g; W: 369.45 g; W tym cukry: 94.61 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 6.59 g;	E: 2376.11 kcal; B: 106.17 g; T: 90.47 g; Kw. tł. nasy.: 43.77 g; W: 295.22 g; W tym cukry: 43.46 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 7.39 g;	E: 2400.92 kcal; B: 104.84 g; T: 86.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.77 g; W: 312.51 g; W tym cukry: 60.77 g; Bł.: 42.31 g; Sól: 7.22 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2024-01-20 sobota	<b>Śniadanie</b> Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 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 (kief drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Płatki owsiane na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki- wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	<b>II ŚN</b>	Jabłko 1 szt 1 szt		
<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kolejnik meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki oprószane () 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 75 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 75 g	
<b>PD</b>	Jabłko 1 szt 1 szt		Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
<b>Kolacja</b>	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 80 g Mix sałat 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
<b>PN</b>	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )			
	E: 2397.65 kcal; B: 89.47 g; T: 79.00 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 346.18 g; W tym cukry: 76.20 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 7.21 g;	E: 2341.88 kcal; B: 104.08 g; T: 58.90 g; Kw. tł. nasy.: 25.54 g; W: 357.92 g; W tym cukry: 82.70 g; Bł.: 25.86 g; Sól: 4.80 g;	E: 2158.69 kcal; B: 104.30 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 320.07 g; W tym cukry: 69.52 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 4.50 g;	E: 2190.61 kcal; B: 104.30 g; T: 57.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 328.05 g; W tym cukry: 77.50 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 4.50 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g ( <u>SOJ, MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Roszponka 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt		
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 75 g	Pomidorowa z zacierką () 400 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 75 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 75 g ( <u>GLU PSZ.</u> )		
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Kolacja	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Ogórek kiszony 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 120 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo z natką pietruszki 60 g ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
	PN	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		E: 2770.84 kcal; B: 106.80 g; T: 84.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.06 g; W: 410.24 g; W tym cukry: 85.63 g; Bł.: 32.26 g; Sól: 9.23 g;	E: 2606.39 kcal; B: 117.86 g; T: 68.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.53 g; W: 393.07 g; W tym cukry: 87.79 g; Bł.: 25.60 g; Sól: 6.28 g;	E: 2346.33 kcal; B: 121.29 g; T: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 331.03 g; W tym cukry: 52.89 g; Bł.: 38.13 g; Sól: 10.43 g;	E: 2467.26 kcal; B: 114.16 g; T: 69.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 364.98 g; W tym cukry: 84.45 g; Bł.: 38.21 g; Sól: 8.29 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,