

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-13 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 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 Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Chleb Graham 120 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 Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ryżem ( ) 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Jajko gotowane kl M 2 szt ( <u>JAJ.</u> ) Surówka z marchwi z olejem ( ) 150 g Ziemniaki z tłuszczem ( ) 250 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos koperkowy ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )	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 ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 ( ) 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )			
	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 100 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 100 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> )	Salata zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )			
	E: 2352.88 kcal; B: 90.58 g; T: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.97 g; W: 354.60 g; W tym cukry: 60.44 g; Bł.: 33.98 g; Sól: 10.06 g;	E: 2347.98 kcal; B: 92.29 g; T: 71.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.13 g; W: 346.83 g; W tym cukry: 59.23 g; Bł.: 27.19 g; Sól: 8.02 g;	E: 2339.92 kcal; B: 94.59 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; W: 348.95 g; W tym cukry: 52.70 g; Bł.: 42.80 g; Sól: 9.65 g;	E: 2371.84 kcal; B: 94.59 g; T: 72.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.99 g; W: 356.93 g; W tym cukry: 60.68 g; Bł.: 42.80 g; Sól: 9.65 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2023-11-14 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> , kasza kukurydziana na ml/p 150 ml ( <u>MLE</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , II ŚN	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 ( <u>SOJ</u> , <u>GOR</u> , Salata 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>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 dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> , Salata 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			
	Obiad	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , Dyńia duszona z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ</u> , Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ</u> , Gulasz wołowy 200 g ( <u>GLU PSZ</u> , Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Śliwka szt 2 szt	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Kolacja	Biszkopty b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Śliwka szt 2 szt			
	PN	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> , Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> , Galaretka 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 Salata 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> , Galaretka 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 Salata 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> , Galaretka 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 Salata lodowa 20 g			
		Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> , Chaika 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , PN			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 30g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , E: 2599.10 kcal; B: 120.57 g; T: 80.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 357.11 g; W tym cukry: 64.30 g; Bł.: 33.73 g; Sól: 6.65 g;	E: 2710.92 kcal; B: 125.49 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.87 g; W: 381.66 g; W tym cukry: 53.42 g; Bł.: 21.09 g; Sól: 6.55 g;	E: 2530.67 kcal; B: 125.22 g; T: 84.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.76 g; W: 326.77 g; W tym cukry: 56.96 g; Bł.: 37.93 g; Sól: 6.54 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-15 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka z jabłkiem, rodzynekami 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% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Owsianka z jabłkiem, rodzynekami 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% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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	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% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Roszponka 20 g	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% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 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
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	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 () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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> ) Buraczkę gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 () 150 g ( <u>MLE, S02.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )		Budyń o smaku waniliowym b/c 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% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pasztecik 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% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa 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 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tt.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynekowa 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	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Pieczewo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Banan 1szt. 1 szt	
		E: 2846.81 kcal; B: 108.63 g; T: 90.96 g; Kw. tł. nasy.: 38.29 g; W: 416.75 g; W tym cukry: 92.88 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 7.71 g;	E: 2622.04 kcal; B: 110.20 g; T: 57.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.34 g; W: 426.74 g; W tym cukry: 112.11 g; Bł.: 28.76 g; Sól: 7.33 g;	E: 2481.09 kcal; B: 113.45 g; T: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; W: 374.17 g; W tym cukry: 81.53 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 8.58 g;	E: 2651.96 kcal; B: 114.85 g; T: 67.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 415.99 g; W tym cukry: 118.35 g; Bł.: 39.47 g; Sól: 8.58 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-16 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 ( <u>SOJ, GOR.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 ( <u>SOJ, GOR.</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> ) 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 ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rukola 20 g	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> ) 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 ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Rukola 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )			
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Leczo z cukini z kielbasą 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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	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	
	PD	Banan 1szt. 1 szt		Podplomyki 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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ.</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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ.</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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ.</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-wędlna wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ.</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	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
	E: 2516.51 kcal; B: 87.73 g; T: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 385.18 g; W tym cukry: 93.66 g; Bł.: 31.39 g; Sól: 8.67 g;	E: 2498.43 kcal; B: 98.93 g; T: 66.68 g; Kw. tł. nasy.: 25.97 g; W: 384.74 g; W tym cukry: 89.12 g; Bł.: 23.95 g; Sól: 5.77 g;	E: 2265.07 kcal; B: 104.95 g; T: 70.70 g; Kw. tł. nasy.: 29.45 g; W: 316.95 g; W tym cukry: 36.95 g; Bł.: 32.25 g; Sól: 6.08 g;	E: 2414.19 kcal; B: 104.55 g; T: 70.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.69 g; W: 357.53 g; W tym cukry: 83.33 g; Bł.: 35.65 g; Sól: 6.09 g;	

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-11-17 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Mandarynki 2 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Jabłko 1 szt 1 szt Cukier 4g (saszetka) 1 szt Twarożek 60 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> )	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
		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> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Dyniowa z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Łosoś pieczony 100 g ( <u>RYB.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</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 salat 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 salat 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 salat 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 salat 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: 2786.62 kcal; B: 103.04 g; T: 87.36 g; Kw. tł. nasy.: 30.47 g; W: 408.09 g; W tym cukry: 93.77 g; Bł.: 34.48 g; Sól: 5.40 g;		E: 2786.20 kcal; B: 104.69 g; T: 88.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 399.44 g; W tym cukry: 80.35 g; Bł.: 27.68 g; Sól: 5.13 g;		E: 2586.04 kcal; B: 116.25 g; T: 96.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.91 g; W: 326.69 g; W tym cukry: 42.02 g; Bł.: 35.09 g; Sól: 6.09 g;	
E: 2724.06 kcal; B: 119.29 g; T: 102.56 g; Kw. tł. nasy.: 42.11 g; W: 343.82 g; W tym cukry: 49.58 g; Bł.: 35.25 g; Sól: 6.54 g;					

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji	
2023-11-18 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Ryż na mleku z musem jabłkowym 200 g ( <u>MLE</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Rukola 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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</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	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ) Kasza gryczana 250 g Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Salatka szwedzka z olejem () 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza gryczana 250 g Salatka szwedzka z olejem () 150 g ( <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	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</u> , <u>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	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g	
			E: 2953.73 kcal; B: 126.12 g; T: 90.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; W: 422.96 g; W tym cukry: 71.70 g; Bł.: 37.60 g; Sól: 9.20 g;	E: 2720.20 kcal; B: 119.05 g; T: 66.61 g; Kw. tł. nasy.: 29.81 g; W: 421.80 g; W tym cukry: 81.76 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 5.90 g;	E: 2323.07 kcal; B: 122.02 g; T: 76.99 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 300.41 g; W tym cukry: 49.19 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 7.24 g;	E: 2501.99 kcal; B: 124.40 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.67 g; W: 341.13 g; W tym cukry: 67.15 g; Bł.: 34.45 g; Sól: 7.33 g;

	CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji		
2023-11-19, niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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 kiebasa wieprzowo-wołowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g ( <u>SOJ, SEL, GOR, _</u> ) Hummus 60 g ( <u>SEZ, _</u> ) Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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 Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 70 g ( <u>SOJ, MLE, _</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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 ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Hummus 60 g ( <u>SEZ, _</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ, _</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 ( <u>SOJ, GOR, _</u> ) Salata zielona 20 g Hummus 60 g ( <u>SEZ, _</u> ) Pomidorki koktajlowe 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	
		II ŚN		Jabłko 150 g		
		Obiad	Rosół z makaronem () 400 ml ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 Coleslaw () 150 g ( <u>JAJ, MLE, GOR, _</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <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 osionce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata 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 osionce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata 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 osionce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata 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 osionce niejadalnej 50 g Pomidor 80 g Salata 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: 3076.03 kcal; B: 135.42 g; T: 118.24 g; Kw. tł. nasy.: 40.99 g; W: 379.97 g; W tym cukry: 95.66 g; Bł.: 29.88 g; Sól: 10.39 g;	E: 2749.39 kcal; B: 141.15 g; T: 81.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.95 g; W: 375.57 g; W tym cukry: 90.17 g; Bł.: 25.62 g; Sól: 8.36 g;	E: 2692.56 kcal; B: 135.36 g; T: 103.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 318.83 g; W tym cukry: 58.13 g; Bł.: 36.44 g; Sól: 9.12 g;	E: 2724.48 kcal; B: 135.36 g; T: 103.86 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 326.81 g; W tym cukry: 66.11 g; Bł.: 36.44 g; Sól: 9.12 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-20 poniedziałek	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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami 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> ) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 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> ) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami 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> ) Salata zielona 20 g Ser mozzarella kulki 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Kanapka z szynką drobiową 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )			
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kluski na parze 350 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) 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> ) Ryż 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> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	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> )
	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 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 salat 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 salat 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 salat 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 salat 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )		Kanapka z jajkiem i salata (chleb razowy 60g, masło 5g, jajko 25g, salata 5g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )	
		E: 2931.00 kcal; B: 108.50 g; T: 79.05 g; Kw. tł. nasy.: 34.88 g; W: 451.28 g; W tym cukry: 72.76 g; Bł.: 22.41 g; Sól: 9.13 g;	E: 2472.81 kcal; B: 91.18 g; T: 66.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.08 g; W: 389.69 g; W tym cukry: 105.37 g; Bł.: 19.14 g; Sól: 7.13 g;	E: 2552.32 kcal; B: 99.33 g; T: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; W: 373.34 g; W tym cukry: 79.73 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 9.59 g;	E: 2604.19 kcal; B: 99.33 g; T: 82.61 g; Kw. tł. nasy.: 41.02 g; W: 386.31 g; W tym cukry: 92.70 g; Bł.: 34.58 g; Sól: 9.59 g;



		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-21 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>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 Salata zielona 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Płatki jęczmienna na mleku /p 150 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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 Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</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 Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g			
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Kotlet drobiowy panierowany 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 250 g Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g ( <u>JAJ</u> , <u>GOR</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	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</u> , <u>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	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Waffle ryżowe 30 g	Waffle ryżowe 30 g Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2539.06 kcal; B: 98.35 g; T: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.42 g; W: 353.18 g; W tym cukry: 59.66 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 6.52 g;	E: 2231.85 kcal; B: 102.87 g; T: 63.96 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 320.43 g; W tym cukry: 59.56 g; Bł.: 25.89 g; Sól: 5.82 g;	E: 2255.78 kcal; B: 105.24 g; T: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; W: 308.94 g; W tym cukry: 49.99 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 5.90 g;	E: 2287.70 kcal; B: 105.24 g; T: 73.06 g; Kw. tł. nasy.: 31.61 g; W: 316.92 g; W tym cukry: 57.97 g; Bł.: 35.06 g; Sól: 5.90 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-22 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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.</u> ) Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 graham-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.</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> ) 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.</u> ) Roszponka 20 g	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> ) 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.</u> ) Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	
	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 JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 250 g ( <u>GLU JECZ.</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 () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 JECZ.</u> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	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
	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> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )		
	E: 2851.51 kcal; B: 105.00 g; T: 90.79 g; Kw. tł. nasy.: 38.61 g; W: 422.74 g; W tym cukry: 95.15 g; Bł.: 38.51 g; Sól: 7.99 g;	E: 2735.66 kcal; B: 110.83 g; T: 69.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; W: 430.57 g; W tym cukry: 89.33 g; Bł.: 30.91 g; Sól: 6.86 g;	E: 2381.53 kcal; B: 107.44 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 364.31 g; W tym cukry: 61.73 g; Bł.: 43.70 g; Sól: 7.56 g;	E: 2453.35 kcal; B: 107.44 g; T: 64.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 382.27 g; W tym cukry: 79.69 g; Bł.: 43.70 g; Sól: 7.56 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-23 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 120 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Kasza manna z syropem o smaku malinowym 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g	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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g	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> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Sałata lodowa 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Biszkopty b/c 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 150 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron pełnoziarnisty 250 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	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> ) Paszet z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Bułka 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 Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g	Salata zielona 20 g Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Pomidor 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt
	E: 3021.91 kcal; B: 103.85 g; T: 85.78 g; Kw. tł. nasy.: 33.36 g; W: 464.22 g; W tym cukry: 106.89 g; Bł.: 40.45 g; Sól: 8.13 g;	E: 2741.13 kcal; B: 111.96 g; T: 69.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.73 g; W: 420.14 g; W tym cukry: 104.84 g; Bł.: 22.37 g; Sól: 7.40 g;	E: 2323.33 kcal; B: 112.26 g; T: 66.55 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 322.81 g; W tym cukry: 35.71 g; Bł.: 35.29 g; Sól: 6.88 g;	E: 2424.85 kcal; B: 110.82 g; T: 67.15 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 347.80 g; W tym cukry: 70.99 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 7.03 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-24 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Mandarynki 2 szt Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Jabłko 150 g 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	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) 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
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</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 JECZ.</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 JECZ.</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 świeża 80 g Salata 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> ) Salata 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 świeża 80 g Salata 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 świeża 80 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 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: 2700.85 kcal; B: 90.27 g; T: 84.83 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 408.23 g; W tym cukry: 96.68 g; Bł.: 32.49 g; Sól: 7.15 g;	E: 2402.43 kcal; B: 90.12 g; T: 61.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; W: 383.20 g; W tym cukry: 89.71 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 6.37 g;	E: 2322.16 kcal; B: 103.30 g; T: 78.31 g; Kw. tł. nasy.: 44.32 g; W: 321.09 g; W tym cukry: 61.22 g; Bł.: 38.68 g; Sól: 7.62 g;	E: 2346.97 kcal; B: 101.97 g; T: 73.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.32 g; W: 338.38 g; W tym cukry: 78.53 g; Bł.: 38.68 g; Sól: 7.45 g;

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-25 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 60 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 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 na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</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 na kartki- wieprzowa, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidorki koktajlowe 60 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 250 g Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <u>SEL.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 oprószone () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 () 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Jabłko 1 szt 1 szt	Maślanka 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod. wody, białka wp 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 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.</u> ) Pomidor 80 g Mix салат 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
	E: 2624.03 kcal; B: 95.90 g; T: 75.29 g; Kw. tł. nasy.: 33.43 g; W: 403.71 g; W tym cukry: 61.67 g; Bł.: 33.70 g; Sól: 8.19 g;	E: 2427.72 kcal; B: 107.85 g; T: 54.72 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 383.95 g; W tym cukry: 74.32 g; Bł.: 28.11 g; Sól: 4.84 g;	E: 2237.90 kcal; B: 107.99 g; T: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 344.73 g; W tym cukry: 62.06 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 4.53 g;	E: 2269.82 kcal; B: 107.99 g; T: 53.43 g; Kw. tł. nasy.: 24.93 g; W: 352.71 g; W tym cukry: 70.04 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 4.53 g;	

		CHRZ- ŚW Podstawowa	CHRZ- ŚW Łatwo strawna	CHRZ- ŚW Z ogr.łatwoprzysw.węglowodanów	CHRZ- ŚW Dieta Matki okres laktacji
2023-11-26 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 90 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) 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	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u> ) Kasza jęczmienna na mleku/p 150 ml ( <u>MLE, GLU JECZ,</u> ) Bułka pszenna długa krojona 120 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE,</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Roszponka 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzepa biała 80 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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 ( <u>SOJ, GOR,</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) Rzepa biała 80 g Roszponka 20 g Cukier 4g (saszetka) 1 szt
	II ŚN	Śliwka szt 2 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 () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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* 150 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	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 () 150 g ( <u>SEL,</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )	Budyń o smaku śmietankowym b/c 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> ) Jabłko 1 szt 1 szt 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: 2785.93 kcal; B: 106.39 g; T: 85.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.11 g; W: 413.47 g; W tym cukry: 89.85 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 9.52 g;	E: 2595.21 kcal; B: 118.64 g; T: 67.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.51 g; W: 388.46 g; W tym cukry: 83.10 g; Bł.: 23.11 g; Sól: 6.11 g;	E: 2408.24 kcal; B: 121.10 g; T: 68.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 345.85 g; W tym cukry: 66.17 g; Bł.: 40.83 g; Sól: 9.84 g;	E: 2460.17 kcal; B: 113.87 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 362.60 g; W tym cukry: 83.18 g; Bł.: 38.16 g; Sól: 8.57 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,  
SKO - Skorupiaki i pochodne,  
JAJ - Jaja i pochodne,  
RYB - Ryby i pochodne,  
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,  
SOJ - Soja i pochodne,  
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,  
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,  
SEL - Seler i pochodne,  
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,  
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,  
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,  
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,  
MCK - Mięczaki i pochodne,  
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,  
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,  
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,  
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],  
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,  
T - Tłuszcz,  
W - Węglowodany ogółem,  
Sól - Sól,  
K - Potas,  
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,  
Bł. - Błonnik pokarmowy,  
Ener. z B - % energii z białka,  
Ener. z T - % energii z tłuszczu,  
Ener. z W - % energii z węglowodanów,  
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,  
W tym cukry - w tym cukry,  
WW - WW,