

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 70 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU, JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 20 g
		II ŚN	Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g (<u>GLU, PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU, PSZ, GLU, ZYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU, PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u>)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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: 2123.41 kcal; B: 76.37 g; T: 73.54 g; Kw. tł. nasy.: 30.18 g; W: 299.25 g; W tym cukry: 62.76 g; Bł.: 38.01 g; Sól: 8.89 g;	E: 2129.42 kcal; B: 85.64 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.54 g; W: 286.22 g; W tym cukry: 59.25 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 6.78 g;	E: 1929.65 kcal; B: 94.74 g; T: 49.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 287.81 g; W tym cukry: 56.45 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 6.47 g;	E: 1975.74 kcal; B: 92.30 g; T: 81.63 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; W: 226.09 g; W tym cukry: 25.53 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 6.83 g;	E: 2375.39 kcal; B: 114.04 g; T: 84.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; W: 297.05 g; W tym cukry: 67.97 g; Bł.: 29.73 g; Sól: 7.63 g;	E: 2170.12 kcal; B: 97.09 g; T: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; W: 280.54 g; W tym cukry: 57.09 g; Bł.: 36.84 g; Sól: 8.17 g;

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-09 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia z wody 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 200 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt (MLE.)	Biszkopty b/c 30 g (GLU PSZ, JAJ.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 110 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 110 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona, parzona, z dod.wody, białka wp 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 110 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 110 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Galaretki drobiowa z ud* 110 g (SEL.) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)
	PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.) Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.)	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)	
		E: 2486.37 kcal; B: 107.37 g; T: 88.79 g; Kw. tł. nasy.: 37.30 g; W: 322.88 g; W tym cukry: 48.09 g; Bł.: 20.85 g; Sól: 6.10 g;	E: 2563.30 kcal; B: 111.70 g; T: 87.81 g; Kw. tł. nasy.: 37.24 g; W: 335.64 g; W tym cukry: 53.24 g; Bł.: 17.35 g; Sól: 5.23 g;	E: 2281.07 kcal; B: 109.11 g; T: 67.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 312.47 g; W tym cukry: 50.95 g; Bł.: 14.06 g; Sól: 4.89 g;	E: 2297.82 kcal; B: 110.33 g; T: 88.57 g; Kw. tł. nasy.: 38.07 g; W: 277.98 g; W tym cukry: 23.21 g; Bł.: 28.40 g; Sól: 5.68 g;	E: 2799.38 kcal; B: 131.48 g; T: 100.10 g; Kw. tł. nasy.: 45.02 g; W: 347.23 g; W tym cukry: 60.25 g; Bł.: 17.31 g; Sól: 5.87 g;	E: 2658.37 kcal; B: 119.86 g; T: 93.47 g; Kw. tł. nasy.: 39.66 g; W: 344.10 g; W tym cukry: 54.72 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 5.92 g;

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej		
2024-01-10 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Papryka konserwowa 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .) Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	
		II ŚN			Mandarynka 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .)	Mandarynka 150 g	
		Obiad	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SOZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Ćwikła z chrzanem () 150 g (<u>MLE</u> , <u>SOZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
			PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (<u>MLE</u> .)	
		Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> .) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Paszтет z soczewicy () 70 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Twarożek 20 g (<u>MLE</u> .)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> .) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 50 g
			PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> .)				
	E: 2447.40 kcal; B: 96.21 g; T: 90.21 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; W: 327.03 g; W tym cukry: 71.38 g; Bł.: 30.54 g; Sól: 7.36 g;	E: 2052.87 kcal; B: 97.91 g; T: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 306.93 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 5.62 g;	E: 1943.57 kcal; B: 97.80 g; T: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 306.82 g; W tym cukry: 71.28 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 5.62 g;	E: 2031.95 kcal; B: 90.40 g; T: 60.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.29 g; W: 295.44 g; W tym cukry: 66.70 g; Bł.: 33.33 g; Sól: 5.14 g;	E: 2360.38 kcal; B: 123.03 g; T: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 335.59 g; W tym cukry: 90.12 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 6.64 g;	E: 2175.42 kcal; B: 103.53 g; T: 55.86 g; Kw. tł. nasy.: 27.58 g; W: 329.25 g; W tym cukry: 102.09 g; Bł.: 31.84 g; Sól: 6.26 g;		

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-11 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 100 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)					
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL.) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 100 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	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 (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
	E: 2257.37 kcal; B: 97.93 g; T: 71.89 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 311.80 g; W tym cukry: 52.88 g; Bł.: 29.55 g; Sól: 5.48 g;	E: 2319.77 kcal; B: 101.37 g; T: 72.05 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 321.64 g; W tym cukry: 55.04 g; Bł.: 24.63 g; Sól: 4.50 g;	E: 2153.87 kcal; B: 97.60 g; T: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.74 g; W: 325.57 g; W tym cukry: 53.93 g; Bł.: 20.93 g; Sól: 4.08 g;	E: 2120.48 kcal; B: 102.35 g; T: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 27.57 g; W: 262.34 g; W tym cukry: 27.39 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 4.28 g;	E: 2591.80 kcal; B: 129.03 g; T: 81.24 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 340.51 g; W tym cukry: 63.54 g; Bł.: 25.40 g; Sól: 5.87 g;	E: 2356.07 kcal; B: 108.52 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 322.69 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 32.43 g; Sól: 5.23 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-12 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
		II ŚN			Mandarynka 150 g	Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)	Mandarynka 150 g
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	
	Kolaż	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Mix sałat 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2422.12 kcal; B: 90.92 g; T: 72.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 359.80 g; W tym cukry: 80.11 g; Bł.: 31.70 g; Sól: 6.75 g;	E: 2290.99 kcal; B: 94.53 g; T: 60.76 g; Kw. tł. nasy.: 27.52 g; W: 348.89 g; W tym cukry: 72.89 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 6.01 g;	E: 2098.23 kcal; B: 89.82 g; T: 43.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 346.10 g; W tym cukry: 71.86 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 7.43 g;	E: 2094.60 kcal; B: 94.33 g; T: 73.51 g; Kw. tł. nasy.: 38.34 g; W: 277.14 g; W tym cukry: 43.31 g; Bł.: 32.57 g; Sól: 6.55 g;	E: 2648.29 kcal; B: 124.61 g; T: 93.97 g; Kw. tł. nasy.: 49.83 g; W: 335.33 g; W tym cukry: 55.55 g; Bł.: 25.84 g; Sól: 9.29 g;	E: 2438.76 kcal; B: 106.55 g; T: 79.52 g; Kw. tł. nasy.: 41.57 g; W: 339.08 g; W tym cukry: 78.48 g; Bł.: 36.03 g; Sól: 7.44 g;

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej		
2024-01-13 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<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 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (<u>SOJ.może zawierać: GLU PSZ. JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	
		II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)					
		Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Salatka szwedzka z olejem () 150 g (<u>GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
			PD	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z fasoli 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z fasoli 20 g Pomidor 50 g
			PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2299.90 kcal; B: 97.71 g; T: 87.30 g; Kw. tł. nasy.: 33.98 g; W: 292.86 g; W tym cukry: 53.12 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 9.83 g;	E: 2072.73 kcal; B: 97.34 g; T: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 300.06 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 4.55 g;	E: 1997.93 kcal; B: 97.27 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 299.99 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 4.55 g;	E: 1943.27 kcal; B: 104.66 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.00 g; W: 251.72 g; W tym cukry: 45.36 g; Bł.: 30.29 g; Sól: 5.90 g;	E: 2338.64 kcal; B: 126.78 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 311.26 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 5.58 g;	E: 2175.75 kcal; B: 106.52 g; T: 64.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.96 g; W: 307.25 g; W tym cukry: 89.16 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 5.44 g;		

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-14 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Pomidor 50 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	
		II ŚN	Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)				
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)				
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata lodowa 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banana 150 g	Banana 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Kiwi (g) 150 g	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banana 150 g Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Banana 150 g
	E: 2446.84 kcal; B: 125.85 g; T: 86.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; W: 304.34 g; W tym cukry: 80.91 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 6.17 g;	E: 2393.59 kcal; B: 130.34 g; T: 78.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.80 g; W: 301.99 g; W tym cukry: 72.97 g; Bł.: 20.52 g; Sól: 5.27 g;	E: 2361.23 kcal; B: 129.03 g; T: 74.71 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 302.00 g; W tym cukry: 73.07 g; Bł.: 20.17 g; Sól: 5.25 g;	E: 2471.05 kcal; B: 145.61 g; T: 101.86 g; Kw. tł. nasy.: 43.21 g; W: 259.11 g; W tym cukry: 45.87 g; Bł.: 29.44 g; Sól: 6.66 g;	E: 2710.47 kcal; B: 157.20 g; T: 98.05 g; Kw. tł. nasy.: 43.58 g; W: 311.49 g; W tym cukry: 73.96 g; Bł.: 20.62 g; Sól: 6.50 g;	E: 2667.68 kcal; B: 147.11 g; T: 104.62 g; Kw. tł. nasy.: 43.41 g; W: 300.79 g; W tym cukry: 80.06 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 6.88 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.)
	II ŚN			Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g	Banan 150 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g (SEL.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Mix салат 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
	E: 2210.82 kcal; B: 82.86 g; T: 69.58 g; Kw. tł. nasy.: 30.49 g; W: 323.12 g; W tym cukry: 86.10 g; Bł.: 26.95 g; Sól: 7.46 g;	E: 2277.53 kcal; B: 86.29 g; T: 69.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.44 g; W: 334.23 g; W tym cukry: 89.78 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.61 g;	E: 2202.73 kcal; B: 86.22 g; T: 61.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.97 g; W: 334.16 g; W tym cukry: 89.72 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.61 g;	E: 2172.77 kcal; B: 95.54 g; T: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 278.70 g; W tym cukry: 67.38 g; Bł.: 33.54 g; Sól: 7.25 g;	E: 2616.30 kcal; B: 113.44 g; T: 82.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 363.62 g; W tym cukry: 110.03 g; Bł.: 23.79 g; Sól: 7.80 g;	E: 2479.76 kcal; B: 92.71 g; T: 73.47 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 375.17 g; W tym cukry: 135.26 g; Bł.: 32.68 g; Sól: 7.16 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-16 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 80 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
		II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)	Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u>)
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml (<u>MLE</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew oprószana z olejem () 150 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u> , <u>SEL.</u>) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wykwinтна z olejem b/c 150 g (<u>JAJ.</u> , <u>GOR.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
	Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u> , <u>GLU</u> , <u>ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 g Twarożek 20 g (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Rukola 20 g
		PN	Mandarynka 150 g	Jabłko pieczone 150 g		Mandarynka 150 g	
	E: 2277.07 kcal; B: 91.18 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 295.26 g; W tym cukry: 61.80 g; Bł.: 26.48 g; Sól: 6.92 g;	E: 2139.65 kcal; B: 107.02 g; T: 64.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.24 g; W: 294.14 g; W tym cukry: 65.64 g; Bł.: 24.14 g; Sól: 6.43 g;	E: 1965.94 kcal; B: 109.72 g; T: 43.28 g; Kw. tł. nasy.: 22.59 g; W: 297.04 g; W tym cukry: 68.48 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 6.44 g;	E: 1926.15 kcal; B: 104.82 g; T: 69.79 g; Kw. tł. nasy.: 30.25 g; W: 232.98 g; W tym cukry: 35.78 g; Bł.: 26.82 g; Sól: 5.63 g;	E: 2563.81 kcal; B: 150.85 g; T: 88.73 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; W: 303.89 g; W tym cukry: 71.79 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 8.04 g;	E: 2408.16 kcal; B: 102.48 g; T: 90.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.69 g; W: 308.24 g; W tym cukry: 68.44 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 6.71 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u> , Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>OW</u> , Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u> , Papryka świeża 50 g Sałata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
		II ŚN			Jabłko 150 g	Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> , Jabłko 150 g	
2024-01-17 środa	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Cukinia pieczona * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Cukinia pieczona z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , Sos jarzynowy () 150 ml (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g (<u>SEL</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
2024-01-17 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb Graham 40 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g (<u>MLE</u> , Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> , Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g
		PN	Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , Kanaпка z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , Bułka maślana 1 szt 1 szt (<u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , E: 2588.30 kcal; B: 103.06 g; T: 85.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.66 g; W: 368.07 g; W tym cukry: 68.53 g; Bł.: 35.96 g; Sól: 9.14 g; E: 2510.11 kcal; B: 109.68 g; T: 70.69 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 369.31 g; W tym cukry: 58.79 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 6.69 g; E: 2367.81 kcal; B: 109.61 g; T: 54.94 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 369.24 g; W tym cukry: 58.73 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 6.69 g; E: 2114.27 kcal; B: 99.27 g; T: 61.44 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 310.50 g; W tym cukry: 50.84 g; Bł.: 39.96 g; Sól: 7.29 g; E: 2718.35 kcal; B: 131.19 g; T: 79.31 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 378.04 g; W tym cukry: 64.25 g; Bł.: 22.00 g; Sól: 8.43 g; E: 2631.19 kcal; B: 110.44 g; T: 68.97 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 411.70 g; W tym cukry: 102.98 g; Bł.: 41.07 g; Sól: 7.39 g;				

		CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej
2024-01-18 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g
	II ŚN				Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Banan 150 g
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 220 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos boloński z mięsa wp () 200 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Paszтет z fasoli () 70 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Kiwi (g) 150 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Wafle ryżowe 30 g Kiwi (g) 150 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g	Wafle ryżowe 30 g Kiwi (g) 150 g
	E: 2543.44 kcal; B: 91.42 g; T: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 351.71 g; W tym cukry: 63.76 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 5.91 g;	E: 2426.22 kcal; B: 102.05 g; T: 70.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.81 g; W: 352.55 g; W tym cukry: 80.52 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 5.10 g;	E: 2351.42 kcal; B: 101.98 g; T: 62.08 g; Kw. tł. nasy.: 29.34 g; W: 352.48 g; W tym cukry: 80.46 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 5.10 g;	E: 2218.91 kcal; B: 105.81 g; T: 73.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; W: 294.96 g; W tym cukry: 31.26 g; Bł.: 28.46 g; Sól: 6.67 g;	E: 2772.05 kcal; B: 125.33 g; T: 82.14 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; W: 389.97 g; W tym cukry: 82.34 g; Bł.: 19.11 g; Sól: 7.07 g;	E: 2504.22 kcal; B: 108.43 g; T: 74.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.08 g; W: 362.13 g; W tym cukry: 93.74 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 5.77 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twarożek 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Twarożek 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, SEL.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Ryba pieczona (Miruna) 120 g (RYB, SEL.) Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z białek z koperkiem 70 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka pszenna 90 g (GLU PSZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Papryka konserwowa 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Sałata zielona 20 g
	PN		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)		Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	
	E: 2185.04 kcal; B: 83.67 g; T: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 304.76 g; W tym cukry: 77.15 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 7.62 g;	E: 2225.93 kcal; B: 87.75 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 320.11 g; W tym cukry: 84.60 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 7.62 g;	E: 2169.47 kcal; B: 93.53 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 84.90 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 5.82 g;	E: 2109.57 kcal; B: 96.20 g; T: 90.33 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 234.91 g; W tym cukry: 27.89 g; Bł.: 34.76 g; Sól: 7.01 g;	E: 2596.46 kcal; B: 135.75 g; T: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; W: 297.74 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 8.55 g;	E: 2399.56 kcal; B: 101.72 g; T: 88.28 g; Kw. tł. nasy.: 37.68 g; W: 306.18 g; W tym cukry: 69.42 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 8.27 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 200 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g
	II ŚN	Jabłko 150 g					
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Buraczki gotowane () 150 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 250 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Potrawka drobiowa () 220 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)					
	Kolecja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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 50 g Pasta z fasoli 20 g Mix салат 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<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>) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Pasta z fasoli 20 g Mix салат 20 g	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ. JAJ. MLE. SEL. GOR.</u>) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix салат 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE. GLU OW.</u>)					
	E: 1921.22 kcal; B: 75.74 g; T: 59.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.76 g; W: 280.07 g; W tym cukry: 54.92 g; Bł.: 23.63 g; Sól: 4.80 g;	E: 2049.17 kcal; B: 93.17 g; T: 55.90 g; Kw. tł. nasy.: 28.09 g; W: 301.33 g; W tym cukry: 71.86 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 3.83 g;	E: 1974.37 kcal; B: 93.10 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 22.62 g; W: 301.26 g; W tym cukry: 71.80 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 3.83 g;	E: 1940.20 kcal; B: 98.06 g; T: 52.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 282.10 g; W tym cukry: 68.27 g; Bł.: 32.45 g; Sól: 4.31 g;	E: 2278.87 kcal; B: 114.01 g; T: 60.32 g; Kw. tł. nasy.: 29.57 g; W: 329.00 g; W tym cukry: 94.52 g; Bł.: 23.88 g; Sól: 4.15 g;	E: 2083.67 kcal; B: 98.52 g; T: 57.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.72 g; W: 306.13 g; W tym cukry: 91.66 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 4.57 g;	

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-21 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 20 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Rzepa biała 50 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
						Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany * 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		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 ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 40 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko pieczone 150 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homo z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>)
		Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)	
PN	E: 2266.33 kcal; B: 88.24 g; T: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 318.12 g; W tym cukry: 68.32 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 6.58 g;				E: 2490.43 kcal; B: 106.41 g; T: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; W: 340.22 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 6.21 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,