

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-01 poniedziałek	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> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidor 50 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> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ,	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> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidor 50 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> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Chleb Graham 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> , Pomidor 50 g
	II ŚN				Kiwi 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g ( <u>MLE</u> , Kiwi (g) 150 g	
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Marchew gotowana () 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Marchew oprószana z olejem () 150 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU</u> , <u>JECZ</u> , Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 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> ,		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> , <u>ZYT</u> , Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Pasta z twarogu i cebuli 80 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> , Pasta z twarogu z koperkiem 100 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 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 twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU</u> , <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> ,	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
	E: 2368.04 kcal; B: 107.56 g; T: 83.37 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 310.86 g; W tym cukry: 61.24 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 5.96 g;	E: 2279.56 kcal; B: 106.51 g; T: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 30.74 g; W: 306.28 g; W tym cukry: 65.48 g; Bł.: 22.10 g; Sól: 5.24 g;	E: 2159.29 kcal; B: 109.09 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.03 g; W: 307.03 g; W tym cukry: 68.18 g; Bł.: 23.53 g; Sól: 5.74 g;	E: 2198.42 kcal; B: 108.81 g; T: 82.08 g; Kw. tł. nasy.: 33.28 g; W: 271.87 g; W tym cukry: 38.17 g; Bł.: 32.10 g; Sól: 6.56 g;	E: 2585.91 kcal; B: 126.54 g; T: 83.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.85 g; W: 342.27 g; W tym cukry: 91.20 g; Bł.: 22.14 g; Sól: 6.32 g;	E: 2480.03 kcal; B: 111.36 g; T: 83.64 g; Kw. tł. nasy.: 33.32 g; W: 335.59 g; W tym cukry: 95.44 g; Bł.: 32.86 g; Sól: 5.69 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		
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	
	II ŚN	Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )						
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )						
	Kolacja	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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 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 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 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> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g	
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g			Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Wafle ryżowe 30 g		
	E: 2076.08 kcal; B: 75.19 g; T: 56.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 325.80 g; W tym cukry: 77.44 g; Bł.: 16.95 g; Sól: 6.27 g;	E: 2110.39 kcal; B: 79.38 g; T: 56.39 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 329.17 g; W tym cukry: 80.77 g; Bł.: 15.10 g; Sól: 4.43 g;	E: 2026.59 kcal; B: 79.61 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 328.95 g; W tym cukry: 81.31 g; Bł.: 15.00 g; Sól: 4.00 g;	E: 1921.39 kcal; B: 89.20 g; T: 67.32 g; Kw. tł. nasy.: 35.13 g; W: 252.46 g; W tym cukry: 46.85 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 5.90 g;	E: 2428.45 kcal; B: 111.49 g; T: 75.26 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; W: 335.80 g; W tym cukry: 85.89 g; Bł.: 15.57 g; Sól: 5.23 g;	E: 2291.49 kcal; B: 101.58 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 38.41 g; W: 317.37 g; W tym cukry: 81.02 g; Bł.: 20.95 g; Sól: 5.86 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	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż 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.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Papryka świeża 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 Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Ryż na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko 150 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Gruszka 150 g	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g	Gruszka 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.)	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Dyńia duszona z olejem* 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Maślanka 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.) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych pieczony 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.) Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Twarożek z natką pietruszki 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyszdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	PN		Chalka 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (MLE.)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	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.)
		E: 2262.82 kcal; B: 96.15 g; T: 61.48 g; Kw. tł. nasy.: 27.98 g; W: 343.04 g; W tym cukry: 61.25 g; Bł.: 25.20 g; Sól: 6.73 g;	E: 2404.95 kcal; B: 104.30 g; T: 63.99 g; Kw. tł. nasy.: 27.91 g; W: 359.86 g; W tym cukry: 66.84 g; Bł.: 20.35 g; Sól: 5.41 g;	E: 2236.86 kcal; B: 108.25 g; T: 47.07 g; Kw. tł. nasy.: 20.99 g; W: 351.67 g; W tym cukry: 67.38 g; Bł.: 20.07 g; Sól: 6.11 g;	E: 1970.47 kcal; B: 100.99 g; T: 57.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.77 g; W: 278.48 g; W tym cukry: 35.00 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 6.42 g;	E: 2651.36 kcal; B: 137.42 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.82 g; W: 368.51 g; W tym cukry: 74.89 g; Bł.: 20.35 g; Sól: 7.65 g;	E: 2297.82 kcal; B: 104.80 g; T: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 27.79 g; W: 349.06 g; W tym cukry: 78.56 g; Bł.: 30.24 g; Sól: 6.10 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		
2024-01-04 czwartek	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.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 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.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	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.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 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 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 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.) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Sałata zielona 20 g	
		II ŚN			Jabłko 150 g	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	
		Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatką 300 g (GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 230 g (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
			PD			Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)		
		Kolaża	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.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Ogórek kiszony 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 40 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 70 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paszтет z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)
			PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)				
	E: 2218.00 kcal; B: 82.50 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 303.88 g; W tym cukry: 65.69 g; Bł.: 30.05 g; Sól: 7.91 g;	E: 2317.41 kcal; B: 98.39 g; T: 77.53 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; W: 315.13 g; W tym cukry: 67.13 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.20 g;	E: 2242.61 kcal; B: 98.32 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 26.41 g; W: 315.06 g; W tym cukry: 67.07 g; Bł.: 21.72 g; Sól: 6.20 g;	E: 2160.29 kcal; B: 96.56 g; T: 82.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 273.12 g; W tym cukry: 47.71 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 6.39 g;	E: 2493.03 kcal; B: 120.78 g; T: 84.50 g; Kw. tł. nasy.: 34.70 g; W: 319.70 g; W tym cukry: 71.70 g; Bł.: 20.49 g; Sól: 7.57 g;	E: 2623.85 kcal; B: 110.14 g; T: 88.42 g; Kw. tł. nasy.: 34.60 g; W: 364.03 g; W tym cukry: 106.97 g; Bł.: 37.74 g; Sól: 6.05 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	
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> ) Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <b>MLE.</b> ) Mandarynka 150 g Dżem 20 g
	II ŚN			Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	Maślanka 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Biszkopty b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba smażona (Miruna) 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 400 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 120 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) Ryba gotowana (Miruna) 80 g ( <b>RYB.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml	Ser żółty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <b>GLU PSZ, GLU ŻYT.</b> ) Chleb Graham 40 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE.</b> )	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> )	
	E: 2317.91 kcal; B: 89.93 g; T: 76.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 325.09 g; W tym cukry: 64.68 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 7.09 g;	E: 2136.80 kcal; B: 90.62 g; T: 56.45 g; Kw. tł. nasy.: 24.30 g; W: 324.71 g; W tym cukry: 72.09 g; Bł.: 20.29 g; Sól: 5.15 g;	E: 2010.63 kcal; B: 93.64 g; T: 40.83 g; Kw. tł. nasy.: 19.05 g; W: 326.33 g; W tym cukry: 72.99 g; Bł.: 20.98 g; Sól: 5.11 g;	E: 1886.76 kcal; B: 86.99 g; T: 57.46 g; Kw. tł. nasy.: 24.86 g; W: 269.53 g; W tym cukry: 38.91 g; Bł.: 28.62 g; Sól: 6.63 g;	E: 2451.61 kcal; B: 127.39 g; T: 67.47 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 343.95 g; W tym cukry: 84.44 g; Bł.: 20.91 g; Sól: 6.60 g;	E: 2285.82 kcal; B: 92.94 g; T: 61.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 349.53 g; W tym cukry: 89.16 g; Bł.: 25.31 g; Sól: 6.23 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	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz. parz w osłonce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 80 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE.) Salata zielona 20 g
	II ŚN				Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE.)
	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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 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.) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (SOJ.) Salatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (MLE, SEL.) Pomidor 50 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt
	E: 2197.84 kcal; B: 94.49 g; T: 65.85 g; Kw. tł. nasy.: 27.71 g; W: 318.38 g; W tym cukry: 69.52 g; Bł.: 25.15 g; Sól: 8.30 g;	E: 2059.33 kcal; B: 99.61 g; T: 45.80 g; Kw. tł. nasy.: 20.70 g; W: 322.59 g; W tym cukry: 70.37 g; Bł.: 20.40 g; Sól: 6.61 g;	E: 2196.90 kcal; B: 110.00 g; T: 43.24 g; Kw. tł. nasy.: 18.40 g; W: 353.40 g; W tym cukry: 83.87 g; Bł.: 22.72 g; Sól: 7.26 g;	E: 2084.62 kcal; B: 119.80 g; T: 55.25 g; Kw. tł. nasy.: 26.99 g; W: 292.36 g; W tym cukry: 47.46 g; Bł.: 30.34 g; Sól: 8.50 g;	E: 2369.65 kcal; B: 125.70 g; T: 55.89 g; Kw. tł. nasy.: 24.56 g; W: 351.33 g; W tym cukry: 90.97 g; Bł.: 20.43 g; Sól: 8.28 g;	E: 2391.75 kcal; B: 124.02 g; T: 56.96 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 360.84 g; W tym cukry: 102.48 g; Bł.: 30.55 g; Sól: 7.95 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	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE.</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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Mix sałat 10 g	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> ) Twarożek z ziołami 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g	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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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> ) Twarożek z ziołami 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix sałat 10 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Mix sałat 10 g
	II ŚN			Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kapusta zasmażana () 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Klopsik wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Klopsik wieprzowy 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Sos własny () 100 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 300 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Kotlet schabowy 120 g ( <u>GLU PSZ. JAJ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Maślanka 150 ml ( <u>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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Serek homo. naturalny 20 g ( <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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Papryka świeża 50 g
	PN	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ. MLE.</u> )	Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> )	
		E: 2406.12 kcal; B: 98.81 g; T: 93.74 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; W: 303.56 g; W tym cukry: 52.55 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 6.94 g;	E: 2200.89 kcal; B: 96.76 g; T: 70.84 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 298.33 g; W tym cukry: 49.17 g; Bł.: 13.91 g; Sól: 5.00 g;	E: 2088.35 kcal; B: 98.55 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 298.53 g; W tym cukry: 49.11 g; Bł.: 13.91 g; Sól: 5.43 g;	E: 2240.90 kcal; B: 108.59 g; T: 83.98 g; Kw. tł. nasy.: 40.82 g; W: 273.19 g; W tym cukry: 34.79 g; Bł.: 24.06 g; Sól: 6.96 g;	E: 2457.34 kcal; B: 121.21 g; T: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 33.82 g; W: 311.22 g; W tym cukry: 58.95 g; Bł.: 13.99 g; Sól: 6.16 g;	E: 2453.78 kcal; B: 110.50 g; T: 92.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.24 g; W: 304.18 g; W tym cukry: 52.64 g; Bł.: 23.26 g; Sól: 6.65 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,