

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 40 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)
		II ŚN			Mandarynka 150 g	Twarożek 50 g (MLE.)	Mandarynka 150 g
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany * 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 120 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Dyniowa z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 100 g (MLE.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD	Kefir 2% tł 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.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twarożek 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka z indykiem drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 20 g (SOJ.)
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt					
	E: 2083.68 kcal; B: 89.08 g; T: 63.49 g; Kw. tł. nasy.: 30.87 g; W: 299.95 g; W tym cukry: 56.83 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 6.71 g;	E: 2052.21 kcal; B: 87.14 g; T: 60.39 g; Kw. tł. nasy.: 30.64 g; W: 296.68 g; W tym cukry: 61.21 g; Bł.: 15.63 g; Sól: 4.88 g;	E: 1900.61 kcal; B: 81.63 g; T: 46.66 g; Kw. tł. nasy.: 24.43 g; W: 296.03 g; W tym cukry: 59.44 g; Bł.: 18.63 g; Sól: 6.72 g;	E: 1750.24 kcal; B: 80.50 g; T: 57.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.28 g; W: 236.92 g; W tym cukry: 42.67 g; Bł.: 22.43 g; Sól: 5.47 g;	E: 2293.84 kcal; B: 112.88 g; T: 72.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; W: 303.89 g; W tym cukry: 67.31 g; Bł.: 18.63 g; Sól: 7.01 g;	E: 2168.71 kcal; B: 98.96 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.03 g; W: 300.43 g; W tym cukry: 79.36 g; Bł.: 26.29 g; Sól: 5.68 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	
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 1 szt (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLUPSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 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) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 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) Twarożek z koperkiem 100 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Twarożek z koperkiem 80 g (MLE) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g
	II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE)	
	Obiad	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z brokuła z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 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) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 15 g (MLE) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (SEL) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 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 (może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ)	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ)	
		E: 2512.94 kcal; B: 104.91 g; T: 107.17 g; Kw. tł. nasy.: 38.14 g; W: 288.05 g; W tym cukry: 54.10 g; Bł.: 28.85 g; Sól: 8.56 g;	E: 2372.50 kcal; B: 111.63 g; T: 85.11 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 294.39 g; W tym cukry: 58.52 g; Bł.: 25.71 g; Sól: 6.51 g;	E: 2180.00 kcal; B: 106.44 g; T: 62.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 302.78 g; W tym cukry: 67.49 g; Bł.: 24.75 g; Sól: 6.18 g;	E: 2119.11 kcal; B: 109.03 g; T: 71.60 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 271.05 g; W tym cukry: 30.56 g; Bł.: 26.59 g; Sól: 5.83 g;	E: 2521.86 kcal; B: 129.96 g; T: 89.43 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; W: 305.70 g; W tym cukry: 66.89 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 7.70 g;	E: 2469.29 kcal; B: 122.21 g; T: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.62 g; W: 301.57 g; W tym cukry: 64.25 g; Bł.: 31.60 g; Sól: 7.12 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	
2024-01-24 środa	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.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata 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.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata 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.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Sałata 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.) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g
		II ŚN			Jabłko 150 g	Kefir 2% tł 150 ml (MLE.)	Jabłko 150 g
2024-01-24 środa	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki () 200 g Marchew oprószana () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)	Jarzynowa z makaronem dieta () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 150 g (MLE, SO2.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)
		PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku waniliowym z/c 200 ml (MLE.)
2024-01-24 środa	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 70 g (RYB, SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g (może zawierać: MLE, GOR.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) Sałata zielona 20 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. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ogórek kiszony 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (MLE.)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2105.01 kcal; B: 80.60 g; T: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 26.37 g; W: 290.07 g; W tym cukry: 51.09 g; Bł.: 25.18 g; Sól: 8.32 g;	E: 2088.03 kcal; B: 85.13 g; T: 68.37 g; Kw. tł. nasy.: 29.55 g; W: 291.31 g; W tym cukry: 52.35 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 6.07 g;	E: 1941.23 kcal; B: 87.96 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 22.78 g; W: 292.76 g; W tym cukry: 53.89 g; Bł.: 21.34 g; Sól: 5.89 g;	E: 2042.07 kcal; B: 88.53 g; T: 75.22 g; Kw. tł. nasy.: 31.85 g; W: 267.96 g; W tym cukry: 46.50 g; Bł.: 31.56 g; Sól: 8.49 g;	E: 2521.21 kcal; B: 118.85 g; T: 83.68 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; W: 330.87 g; W tym cukry: 79.32 g; Bł.: 21.51 g; Sól: 7.74 g;	E: 2410.52 kcal; B: 102.00 g; T: 81.96 g; Kw. tł. nasy.: 33.27 g; W: 329.22 g; W tym cukry: 93.01 g; Bł.: 32.11 g; Sól: 7.04 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	
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</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 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, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 100 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 ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE,</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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
		II ŚN			Gruszka 150 g	Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>)	Gruszka 150 g
2024-01-25 czwartek	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Fasolka po bretońsku 400 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ZYT,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Barszcz biały z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ZYT,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 400 g (<u>SEL, GLU JECZ,</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
		PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE,</u>)		
2024-01-25 czwartek	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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) Pomidor 50 g
		PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		E: 2423.64 kcal; B: 87.88 g; T: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 366.46 g; W tym cukry: 67.30 g; Bł.: 35.92 g; Sól: 10.79 g;	E: 2271.45 kcal; B: 96.95 g; T: 62.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; W: 342.47 g; W tym cukry: 70.37 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 5.81 g;	E: 2196.65 kcal; B: 96.88 g; T: 54.63 g; Kw. tł. nasy.: 20.37 g; W: 342.40 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 5.81 g;	E: 2076.39 kcal; B: 96.24 g; T: 67.27 g; Kw. tł. nasy.: 31.20 g; W: 290.04 g; W tym cukry: 40.68 g; Bł.: 37.97 g; Sól: 6.79 g;	E: 2603.32 kcal; B: 125.34 g; T: 82.29 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 354.55 g; W tym cukry: 76.67 g; Bł.: 25.42 g; Sól: 7.87 g;	E: 2352.45 kcal; B: 103.95 g; T: 66.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 352.97 g; W tym cukry: 89.72 g; Bł.: 36.37 g; Sól: 6.56 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	
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 20 g Jabłko pieczone 150 g Mix салат 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,) Twarożek 100 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 100 g (MLE,) Jabłko 150 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Twarożek 80 g (MLE,) Dżem 20 g Mandarynka 150 g Mix салат 20 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 50g 1 Por (MLE,)					
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 75 g (SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 120 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 150 g (GLU PSZ, SEL,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z zacierką () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 80 g	Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 80 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z białek z natką pietruszki 70 g (JAJ, MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 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 natką pietruszki - dieta 100 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) 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 natką pietruszki - dieta 70 g (JAJ, MLE,) Salata zielona 20 g Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 20 g (SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ,) Pomidor 50 g
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt					
	E: 2277.45 kcal; B: 86.60 g; T: 71.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.59 g; W: 328.94 g; W tym cukry: 84.28 g; Bł.: 26.13 g; Sól: 6.62 g;	E: 2190.92 kcal; B: 90.18 g; T: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.98 g; W: 320.70 g; W tym cukry: 81.00 g; Bł.: 22.46 g; Sól: 5.84 g;	E: 2071.48 kcal; B: 93.16 g; T: 52.27 g; Kw. tł. nasy.: 21.37 g; W: 314.36 g; W tym cukry: 79.49 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 5.40 g;	E: 1779.52 kcal; B: 88.31 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 239.17 g; W tym cukry: 35.55 g; Bł.: 26.28 g; Sól: 6.18 g;	E: 2446.70 kcal; B: 127.57 g; T: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.47 g; W: 322.05 g; W tym cukry: 79.37 g; Bł.: 22.31 g; Sól: 7.13 g;	E: 2209.81 kcal; B: 108.42 g; T: 64.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.08 g; W: 309.31 g; W tym cukry: 88.60 g; Bł.: 28.42 g; Sól: 6.92 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	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz w ostrońce niejadalnej) 80 g (SOJ.) Pomidor 50 g Tofu 20 g (SOJ.) Sałata 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 50 g Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 20 g (SOJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 Tofu 20 g (SOJ.) Sałata 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 Tofu 20 g (SOJ.) Sałata 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 Tofu 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Tofu 20 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy 180 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g (GLU PSZ.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 ml (MLE.)	Budyń o smaku śmietankowym z/c 200 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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) 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.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 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.) Pasztet z soczewicy () 70 g (GLU PSZ, JAJ.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g (MLE.) Pomidor 50 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		
	E: 2393.85 kcal; B: 93.36 g; T: 88.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.04 g; W: 317.55 g; W tym cukry: 47.88 g; Bł.: 32.18 g; Sól: 7.82 g;	E: 2126.27 kcal; B: 99.48 g; T: 65.12 g; Kw. tł. nasy.: 27.56 g; W: 294.30 g; W tym cukry: 48.48 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 6.07 g;	E: 1993.82 kcal; B: 99.41 g; T: 50.41 g; Kw. tł. nasy.: 20.96 g; W: 294.20 g; W tym cukry: 48.42 g; Bł.: 23.93 g; Sól: 6.05 g;	E: 2310.28 kcal; B: 106.47 g; T: 79.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.33 g; W: 303.95 g; W tym cukry: 47.03 g; Bł.: 33.87 g; Sól: 6.95 g;	E: 2484.94 kcal; B: 128.12 g; T: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.64 g; W: 330.99 g; W tym cukry: 73.83 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 7.75 g;	E: 2330.40 kcal; B: 111.94 g; T: 71.92 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 320.68 g; W tym cukry: 78.85 g; Bł.: 30.83 g; Sól: 6.91 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	
2024-01-28 niedziela	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 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 natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 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>) Twarożek z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g Papryka świeża 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>) Twarożek z natką pietruszki 100 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 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>) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g
	II ŚN			Mandarynka 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Mandarynka 150 g	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g 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 koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Maślanka 150 ml (<u>MLE.</u>)	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 200 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>) Mix sałat 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 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>) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 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 na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Mix sałat 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)			Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ. MLE.</u>)	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE. S02.</u>)	
	E: 2468.52 kcal; B: 124.72 g; T: 103.90 g; Kw. tł. nasy.: 46.93 g; W: 268.72 g; W tym cukry: 42.79 g; Bt.: 23.16 g; Sól: 7.28 g;	E: 2442.19 kcal; B: 131.17 g; T: 89.41 g; Kw. tł. nasy.: 38.94 g; W: 280.54 g; W tym cukry: 43.53 g; Bt.: 13.95 g; Sól: 5.53 g;	E: 2340.89 kcal; B: 131.10 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 32.57 g; W: 280.44 g; W tym cukry: 43.47 g; Bt.: 13.95 g; Sól: 5.51 g;	E: 2376.67 kcal; B: 132.95 g; T: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 266.66 g; W tym cukry: 51.03 g; Bt.: 30.70 g; Sól: 6.15 g;	E: 2620.75 kcal; B: 150.74 g; T: 96.57 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; W: 288.71 g; W tym cukry: 51.59 g; Bt.: 13.97 g; Sól: 5.97 g;	E: 2645.90 kcal; B: 128.63 g; T: 104.37 g; Kw. tł. nasy.: 46.94 g; W: 311.30 g; W tym cukry: 86.04 g; Bt.: 28.39 g; Sól: 6.86 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	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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 Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 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>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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, GLU OW.</u>) Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) 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, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jogurt naturalny 150 g (<u>MLE.</u>)	Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml (<u>GLU PSZ, 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 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 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			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 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 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 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 b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (<u>GLU 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 Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 100 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 Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 20 g Salata zielona 20 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)
	E: 2010.19 kcal; B: 79.18 g; T: 52.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; W: 318.21 g; W tym cukry: 89.04 g; Bł.: 24.24 g; Sól: 5.27 g;	E: 1990.14 kcal; B: 78.21 g; T: 50.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.21 g; W: 315.97 g; W tym cukry: 92.76 g; Bł.: 15.11 g; Sól: 4.29 g;	E: 1906.90 kcal; B: 81.63 g; T: 39.12 g; Kw. tł. nasy.: 20.05 g; W: 316.87 g; W tym cukry: 93.34 g; Bł.: 15.11 g; Sól: 4.90 g;	E: 1877.21 kcal; B: 79.94 g; T: 51.65 g; Kw. tł. nasy.: 27.69 g; W: 289.43 g; W tym cukry: 73.41 g; Bł.: 25.23 g; Sól: 5.83 g;	E: 2299.47 kcal; B: 99.01 g; T: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.57 g; W: 354.49 g; W tym cukry: 120.48 g; Bł.: 15.15 g; Sól: 5.53 g;	E: 2115.63 kcal; B: 82.70 g; T: 53.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.03 g; W: 341.44 g; W tym cukry: 124.66 g; Bł.: 25.78 g; Sól: 4.99 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	
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 40 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g (MLE,) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ, 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. 50 g (może zawierać: MLE, GOR,) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g (MLE,)
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)				
2024-01-30 wtorek	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Marchew gotowana () 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Marchew gotowana () 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 120 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Marchew oprószone z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD	Kanaпка z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
2024-01-30 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ZYT,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 15 g (MLE,) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 100 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 70 g (RYB, SEL,) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g Pomidor 50 g
		PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,)	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2373.80 kcal; B: 96.56 g; T: 77.01 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 332.60 g; W tym cukry: 50.26 g; Bł.: 26.59 g; Sól: 7.89 g;	E: 2351.13 kcal; B: 101.16 g; T: 71.16 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; W: 335.48 g; W tym cukry: 54.75 g; Bł.: 24.85 g; Sól: 6.29 g;	E: 2225.31 kcal; B: 101.32 g; T: 57.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.84 g; W: 335.64 g; W tym cukry: 57.41 g; Bł.: 26.18 g; Sól: 5.92 g;	E: 2274.11 kcal; B: 104.86 g; T: 80.49 g; Kw. tł. nasy.: 32.62 g; W: 296.92 g; W tym cukry: 25.40 g; Bł.: 34.51 g; Sól: 7.49 g;	E: 2759.53 kcal; B: 131.20 g; T: 85.06 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 377.02 g; W tym cukry: 63.66 g; Bł.: 26.30 g; Sól: 7.44 g;	E: 2638.22 kcal; B: 117.13 g; T: 86.76 g; Kw. tł. nasy.: 35.89 g; W: 360.38 g; W tym cukry: 58.31 g; Bł.: 34.03 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	
2024-01-31 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 (może zawierać: MLE, GOR)	Gruszka 150 g	
	Obiad	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL, PSZ, JAJ, MLE) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL, PSZ, JAJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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, PSZ, JAJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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, PSZ, JAJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g Sos bazyliowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL, PSZ, JAJ, MLE) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 120 g 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, PSZ, JAJ, MLE) Eskalopka z kurczaka 100 g (GLU PSZ, JAJ, MLE) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 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 салат 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) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix салат 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) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Pomidor 50 g Mix салат 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) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix салат 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) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 80 g Pomidor 50 g Mix салат 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) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 20 g Pomidor 50 g Mix салат 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 twarożkiem 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: 2290.62 kcal; B: 95.98 g; T: 71.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.82 g; W: 327.95 g; W tym cukry: 62.10 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 6.42 g;	E: 2327.94 kcal; B: 107.53 g; T: 65.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.12 g; W: 334.77 g; W tym cukry: 66.61 g; Bł.: 19.27 g; Sól: 5.30 g;	E: 2159.85 kcal; B: 111.48 g; T: 48.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.20 g; W: 326.57 g; W tym cukry: 67.15 g; Bł.: 18.99 g; Sól: 6.00 g;	E: 1911.60 kcal; B: 105.43 g; T: 58.51 g; Kw. tł. nasy.: 27.01 g; W: 257.13 g; W tym cukry: 35.87 g; Bł.: 32.01 g; Sól: 6.43 g;	E: 2574.35 kcal; B: 140.65 g; T: 73.37 g; Kw. tł. nasy.: 30.04 g; W: 343.42 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 19.27 g; Sól: 7.54 g;	E: 2352.77 kcal; B: 105.48 g; T: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 27.66 g; W: 340.09 g; W tym cukry: 80.24 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 5.93 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	
2024-02-01 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.) Salata 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 Salata 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 Salata 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.) Salata 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.) Salata 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.) Salata zielona 20 g
	II ŚN			Jabłko 150 g	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Banan 1szt. 1 szt	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 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* 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	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			Kefir 2% tł 200 ml (MLE.)	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kefir 2% tł 200 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.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata 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 (może zawierać: MLE, GOR.) Salata 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 (może zawierać: MLE, GOR.) Salata 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.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata 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 (może zawierać: MLE, GOR.) Salata 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.) Pasztet z fasoli () 60 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata 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: 2195.29 kcal; B: 94.01 g; T: 84.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 280.67 g; W tym cukry: 54.31 g; Bł.: 35.22 g; Sól: 6.56 g;	E: 2609.38 kcal; B: 118.18 g; T: 87.51 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; W: 345.26 g; W tym cukry: 70.67 g; Bł.: 21.30 g; Sól: 8.53 g;	E: 2658.85 kcal; B: 107.59 g; T: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; W: 371.58 g; W tym cukry: 113.57 g; Bł.: 37.74 g; Sól: 6.22 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	
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Dżem 20 g	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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 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% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jabłko pieczone 150 g Dżem 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.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Mandarynka 150 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% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 100 g (MLE.) Jabłko 150 g Dżem 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Mandarynka 150 g Dżem 20 g
	II ŚN	Maślanka 150 ml (MLE.)					
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) 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 (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 120 g (RYB.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL.) Ryba gotowana (Miruna) 80 g (RYB.) 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 (MLE.)	Kisiel o smaku truskawkowym 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 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (JAJ, MLE.) 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 (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 70 g (JAJ, MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 20 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)		Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (GLU PSZ, MLE.)	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	
		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: 1829.46 kcal; B: 88.64 g; T: 56.86 g; Kw. tł. nasy.: 24.80 g; W: 254.98 g; W tym cukry: 45.96 g; Bł.: 28.05 g; Sól: 6.82 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: 2228.52 kcal; B: 94.59 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 25.11 g; W: 334.98 g; W tym cukry: 96.21 g; Bł.: 24.74 g; Sól: 6.42 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	
2024-02-03 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 półtusty 50 g (MLE.)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, SOJ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 200 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Gulasz z udźca kurczaka 180 g (GLU PSZ.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Buraczki gotowane () 150 g 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.) 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		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	
	E: 2209.86 kcal; B: 84.32 g; T: 71.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 319.28 g; W tym cukry: 69.25 g; Bł.: 25.06 g; Sól: 8.22 g;	E: 2099.47 kcal; B: 89.69 g; T: 54.32 g; Kw. tł. nasy.: 22.22 g; W: 323.49 g; W tym cukry: 70.10 g; Bł.: 20.31 g; Sól: 6.49 g;	E: 2237.04 kcal; B: 100.08 g; T: 51.76 g; Kw. tł. nasy.: 19.92 g; W: 354.30 g; W tym cukry: 83.60 g; Bł.: 22.63 g; Sól: 7.14 g;	E: 2124.75 kcal; B: 109.88 g; T: 63.78 g; Kw. tł. nasy.: 28.52 g; W: 293.25 g; W tym cukry: 47.19 g; Bł.: 30.25 g; Sól: 8.38 g;	E: 2404.89 kcal; B: 117.96 g; T: 62.63 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 352.86 g; W tym cukry: 90.70 g; Bł.: 20.36 g; Sól: 8.25 g;	E: 2431.89 kcal; B: 114.10 g; T: 65.48 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 361.74 g; W tym cukry: 102.21 g; Bł.: 30.46 g; Sól: 7.83 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	
2024-02-04 niedziela	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Mix салат 20 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 салат 20 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 салат 20 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 салат 20 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 салат 20 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 салат 20 g
	II ŚN			Gruszka 150 g	Kanapka z szynką drobiową WOJ (bułka pszenna 45g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)	Gruszka 150 g	
	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* 150 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 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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 (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) 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: 2407.72 kcal; B: 98.95 g; T: 93.76 g; Kw. tł. nasy.: 37.79 g; W: 303.85 g; W tym cukry: 52.65 g; Bł.: 24.88 g; Sól: 6.94 g;	E: 2202.49 kcal; B: 96.90 g; T: 70.86 g; Kw. tł. nasy.: 30.48 g; W: 298.62 g; W tym cukry: 49.27 g; Bł.: 14.05 g; Sól: 5.00 g;	E: 2089.95 kcal; B: 98.69 g; T: 57.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.61 g; W: 298.82 g; W tym cukry: 49.21 g; Bł.: 14.05 g; Sól: 5.43 g;	E: 2252.70 kcal; B: 107.23 g; T: 83.36 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; W: 280.68 g; W tym cukry: 49.74 g; Bł.: 27.35 g; Sól: 6.97 g;	E: 2570.29 kcal; B: 121.65 g; T: 82.79 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 338.62 g; W tym cukry: 59.62 g; Bł.: 14.94 g; Sól: 6.96 g;	E: 2465.58 kcal; B: 109.14 g; T: 91.54 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; W: 311.67 g; W tym cukry: 67.59 g; Bł.: 26.55 g; Sól: 6.66 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,