

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</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> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Platki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JĘCZ.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 40 g Pomidor 50 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Mix салат 20 g
	II ŚN	Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )				
Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z ciecierzycą* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz warzywny z tofu dieta* 200 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	PD	Kefir 2% tł 200 ml ( <u>MLE.</u> )				Podpiomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 100 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 70 g ( <u>RYB, MLE.</u> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w oslonce niejadalnej 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt			Kiwi 1 szt 1 szt	Banan 1szt. 1 szt
	E: 2185.66 kcal; B: 77.60 g; T: 64.45 g; Kw. tł. nasy.: 30.46 g; W: 339.69 g; W tym cukry: 100.74 g; Bł.: 34.71 g; Sól: 8.29 g;	E: 2305.29 kcal; B: 89.54 g; T: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 342.81 g; W tym cukry: 102.82 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 6.64 g;	E: 2158.05 kcal; B: 89.41 g; T: 55.03 g; Kw. tł. nasy.: 23.85 g; W: 341.01 g; W tym cukry: 101.07 g; Bł.: 29.78 g; Sól: 6.63 g;	E: 1896.51 kcal; B: 91.39 g; T: 71.66 g; Kw. tł. nasy.: 31.88 g; W: 236.91 g; W tym cukry: 45.86 g; Bł.: 32.09 g; Sól: 7.30 g;	E: 2553.56 kcal; B: 119.41 g; T: 80.00 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 353.40 g; W tym cukry: 111.81 g; Bł.: 29.79 g; Sól: 7.40 g;	E: 2345.99 kcal; B: 100.99 g; T: 73.94 g; Kw. tł. nasy.: 32.81 g; W: 337.14 g; W tym cukry: 100.66 g; Bł.: 37.45 g; Sól: 8.03 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	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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 Twaróg półtusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) 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 Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>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 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
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )				
	Obiad	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńka duszona z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńka z wody 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Dyńka duszona z olejem* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Solferino () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Gulasz wieprzowy 180 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD				Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Serek śniadaniowy naturalny 80g 0,5 szt ( <u>MLE</u> )
	Kolaćca	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> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 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> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędliina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> ) Salata lodowa 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> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Galaretki drobiowa z ud* 110 g ( <u>SEL.</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 30 g ( <u>MLE</u> )
		PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ) Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE</u> )	Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> )
	E: 2444.87 kcal; B: 110.12 g; T: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.96 g; W: 323.14 g; W tym cukry: 49.14 g; Bł.: 20.87 g; Sól: 6.16 g;	E: 2521.79 kcal; B: 114.45 g; T: 81.83 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; W: 335.89 g; W tym cukry: 54.29 g; Bł.: 17.37 g; Sól: 5.30 g;	E: 2241.54 kcal; B: 112.23 g; T: 61.47 g; Kw. tł. nasy.: 24.36 g; W: 312.69 g; W tym cukry: 51.96 g; Bł.: 14.08 g; Sól: 4.95 g;	E: 2365.83 kcal; B: 117.83 g; T: 90.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.55 g; W: 286.00 g; W tym cukry: 24.47 g; Bł.: 31.27 g; Sól: 6.53 g;	E: 2757.88 kcal; B: 134.23 g; T: 94.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.68 g; W: 347.48 g; W tym cukry: 61.30 g; Bł.: 17.33 g; Sól: 5.93 g;	E: 2616.87 kcal; B: 122.61 g; T: 87.49 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 344.36 g; W tym cukry: 55.77 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 5.98 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	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 40 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Ser żółty 50 g (MLE.) Papryka konserwowa 50 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Pyszdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 20 g
		II ŚN			Mandarynka 150 g	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Mandarynka 150 g
2024-02-07 środa	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Cwikła z chrzanem () 150 g (MLE, S02.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Grysikowa () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 120 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 300 ml (GLU PSZ, SEL.) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos jarzynowy () 150 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) 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.)	
2024-02-07 środa	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Pomidor 50 g Twarożek 20 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Mix sałat 20 g Twarożek 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Mix sałat 20 g Twarożek 20 g (MLE.) Pomidor 50 g
		PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (MLE, GLU OW.)				
	E: 2398.45 kcal; B: 104.30 g; T: 82.81 g; Kw. tł. nasy.: 36.98 g; W: 323.73 g; W tym cukry: 70.54 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.06 g;	E: 2052.87 kcal; B: 97.91 g; T: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.69 g; W: 306.93 g; W tym cukry: 71.34 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 5.62 g;	E: 1943.57 kcal; B: 97.80 g; T: 40.29 g; Kw. tł. nasy.: 18.42 g; W: 306.82 g; W tym cukry: 71.28 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 5.62 g;	E: 1983.00 kcal; B: 98.50 g; T: 53.52 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 292.13 g; W tym cukry: 65.86 g; Bł.: 33.00 g; Sól: 5.85 g;	E: 2360.38 kcal; B: 123.03 g; T: 62.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 335.59 g; W tym cukry: 90.12 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 6.64 g;	E: 2340.08 kcal; B: 111.52 g; T: 60.40 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 354.35 g; W tym cukry: 103.19 g; Bł.: 35.89 g; Sól: 6.28 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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 Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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 Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ,</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE,</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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 Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE,</u> ) 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 Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR,</u> )	Jabłko 1 szt 1 szt
Obiad	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 350 g ( <u>SEL,</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> ) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g ( <u>SEL,</u> ) Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ,</u> ) 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 100 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędłina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 70 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR,</u> ) Salatka jarzynowa - dieta (*) 150 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) Pomidor 50 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02,</u> )			Kanapka z twaróżkiem 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: 2339.77 kcal; B: 99.23 g; T: 70.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.62 g; W: 338.80 g; W tym cukry: 51.83 g; Bł.: 25.30 g; Sól: 5.52 g;	E: 2402.17 kcal; B: 102.67 g; T: 70.35 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 348.64 g; W tym cukry: 53.99 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 4.54 g;	E: 2327.37 kcal; B: 102.60 g; T: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 23.09 g; W: 348.57 g; W tym cukry: 53.93 g; Bł.: 20.38 g; Sól: 4.54 g;	E: 2062.58 kcal; B: 98.89 g; T: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 285.94 g; W tym cukry: 40.87 g; Bł.: 31.82 g; Sól: 5.08 g;	E: 2633.64 kcal; B: 125.03 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.50 g; W: 367.51 g; W tym cukry: 62.49 g; Bł.: 21.15 g; Sól: 5.29 g;	E: 2436.67 kcal; B: 108.02 g; T: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 29.19 g; W: 353.44 g; W tym cukry: 73.79 g; Bł.: 31.18 g; Sól: 5.28 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	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Pomarańcza 250g 1 szt Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 60 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 80 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 1 szt Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )
		II ŚN			Pomarańcza 250g 1 szt	Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Krem z dyni () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kotlet z ryby (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Szpinak gotowany* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 120 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Szpinak gotowany z olejem* 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krem z dyni () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	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 jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Pomidor 50 g Mix салат 20 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Mix салат 20 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Pomidor 50 g Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Mix салат 20 g
		PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g
		E: 2416.77 kcal; B: 90.38 g; T: 72.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 359.46 g; W tym cukry: 89.19 g; Bł.: 33.95 g; Sól: 6.76 g;	E: 2235.64 kcal; B: 92.64 g; T: 60.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 337.10 g; W tym cukry: 74.02 g; Bł.: 25.54 g; Sól: 6.00 g;	E: 2042.88 kcal; B: 87.93 g; T: 43.12 g; Kw. tł. nasy.: 22.30 g; W: 334.31 g; W tym cukry: 73.00 g; Bł.: 28.39 g; Sól: 7.42 g;	E: 2089.25 kcal; B: 93.79 g; T: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 38.31 g; W: 276.80 g; W tym cukry: 52.39 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 6.56 g;	E: 2592.94 kcal; B: 122.72 g; T: 93.66 g; Kw. tł. nasy.: 49.79 g; W: 323.54 g; W tym cukry: 56.68 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 9.28 g;	E: 2433.41 kcal; B: 106.01 g; T: 79.41 g; Kw. tł. nasy.: 41.54 g; W: 338.74 g; W tym cukry: 87.56 g; Bł.: 38.28 g; Sól: 7.45 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	
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalne) 80 g ( <u>SOJ</u> ) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> ) Sałata zielona 20 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <u>MLE</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</u> ) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Twaróg półtłusty 20 g ( <u>MLE</u> )
		Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> )					
Obiad	Grochowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Selerowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>MLE, SEL</u> ) Gulasz wieprzowy- dieta 180 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
	Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 150 ml	
Kolejacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z fasoli 20 g Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Dżem 25 g 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Pasta z fasoli 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 20 g Dżem 25 g 1 szt Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pasta z fasoli 20 g Pomidor 50 g	
	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt				Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	
PN	E: 2274.34 kcal; B: 97.66 g; T: 85.61 g; Kw. tł. nasy.: 33.89 g; W: 289.97 g; W tym cukry: 50.66 g; Bł.: 27.32 g; Sól: 9.98 g;	E: 2072.73 kcal; B: 97.34 g; T: 58.27 g; Kw. tł. nasy.: 26.30 g; W: 300.06 g; W tym cukry: 77.33 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 4.55 g;	E: 1997.93 kcal; B: 97.27 g; T: 50.02 g; Kw. tł. nasy.: 20.83 g; W: 299.99 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 21.24 g; Sól: 4.55 g;	E: 1937.76 kcal; B: 102.79 g; T: 70.21 g; Kw. tł. nasy.: 28.44 g; W: 237.01 g; W tym cukry: 32.95 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 7.73 g;	E: 2338.64 kcal; B: 126.78 g; T: 69.69 g; Kw. tł. nasy.: 30.60 g; W: 311.26 g; W tym cukry: 83.93 g; Bł.: 21.28 g; Sól: 5.58 g;	E: 2170.23 kcal; B: 104.65 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 292.54 g; W tym cukry: 76.74 g; Bł.: 28.32 g; Sól: 7.27 g;	



	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej	
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Papryka świeża 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Serek homo. naturalny 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Papryka świeża 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Pomidor 50 g
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Twaróg półtusty 50 g ( <b>MLE.</b> )	Jabłko 1 szt 1 szt
2024-02-11 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Brokuł gotowany* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Rosół z makaronem () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka Coleslaw () 150 g ( <b>JAJ, MLE, GOR.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	
		PD			Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )		
2024-02-11 niedziela	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 twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 100 g ( <b>MLE.</b> ) 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> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 20 g Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 20 g	
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		
		E: 2322.34 kcal; B: 125.90 g; T: 89.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.86 g; W: 264.39 g; W tym cukry: 52.11 g; Bł.: 25.94 g; Sól: 6.34 g;	E: 2269.09 kcal; B: 130.39 g; T: 81.43 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 262.04 g; W tym cukry: 44.17 g; Bł.: 19.67 g; Sól: 5.44 g;	E: 2357.03 kcal; B: 135.47 g; T: 79.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.23 g; W: 284.20 g; W tym cukry: 45.30 g; Bł.: 21.33 g; Sól: 6.04 g;	E: 2452.05 kcal; B: 142.92 g; T: 96.50 g; Kw. tł. nasy.: 38.30 g; W: 269.82 g; W tym cukry: 46.44 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 6.57 g;	E: 2462.87 kcal; B: 153.20 g; T: 88.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.41 g; W: 277.34 g; W tym cukry: 46.76 g; Bł.: 19.77 g; Sól: 5.65 g;	
		E: 2430.08 kcal; B: 134.56 g; T: 93.33 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; W: 277.34 g; W tym cukry: 65.81 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 6.02 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) 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> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 80 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Makaron na mleku 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 50 g ( <b>SOJ.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g Ser mozzarella 20 g ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN				Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> )	Banan 150 g
Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL, GOR.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Cukinia pieczona z olejem * 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ziemniaczana () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos jarzynowy () 150 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ.</b> ) Surówka z marchwi i selera z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD			Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku waniliowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 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> ) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 100 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 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 drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 70 g ( <b>SEL.</b> ) Pomidor 50 g Serek twarogowy śmietankowy 16,67g (kiri,haga) 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Mix салат 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <b>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</b> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</b> )
	E: 2434.38 kcal; B: 104.49 g; T: 93.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.36 g; W: 306.34 g; W tym cukry: 60.39 g; Bł.: 38.53 g; Sól: 8.89 g;	E: 2446.86 kcal; B: 106.77 g; T: 90.15 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; W: 308.75 g; W tym cukry: 53.88 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 6.59 g;	E: 2304.56 kcal; B: 106.70 g; T: 74.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 308.68 g; W tym cukry: 53.82 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 6.59 g;	E: 2286.77 kcal; B: 111.11 g; T: 79.29 g; Kw. tł. nasy.: 31.11 g; W: 297.55 g; W tym cukry: 36.79 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 8.40 g;	E: 2837.83 kcal; B: 138.82 g; T: 105.35 g; Kw. tł. nasy.: 38.10 g; W: 339.97 g; W tym cukry: 74.16 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 8.86 g;	E: 2668.41 kcal; B: 113.31 g; T: 91.10 g; Kw. tł. nasy.: 35.92 g; W: 364.12 g; W tym cukry: 106.87 g; Bł.: 43.48 g; Sól: 8.32 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
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.)	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.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 80 g Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU JEĆZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g
	II ŚN				Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE.)	Ser żółty 50 g (MLE.)
Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Marchew gotowana () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 120 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pietruszkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki z koperkiem () 200 g (MLE.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Marchew oprószana z olejem () 150 g (GLU PSZ.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (MLE.) Surówka wykwinna z olejem b/c 150 g (JAJ, GOR.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
Kolacja	Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 50 g Rukola 20 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.) Pomidor 50 g Rukola 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Rukola 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 15 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g Rukola 20 g
	PN	Banan 150 g		Kiwi (g) 150 g		Banan 150 g
	E: 2355.07 kcal; B: 91.78 g; T: 86.32 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 313.71 g; W tym cukry: 76.80 g; Bł.: 26.17 g; Sól: 6.92 g;	E: 2210.15 kcal; B: 107.92 g; T: 64.33 g; Kw. tł. nasy.: 31.35 g; W: 311.24 g; W tym cukry: 79.89 g; Bł.: 23.69 g; Sól: 6.42 g;	E: 2036.44 kcal; B: 110.62 g; T: 43.13 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 314.14 g; W tym cukry: 82.73 g; Bł.: 24.56 g; Sól: 6.43 g;	E: 1957.65 kcal; B: 105.40 g; T: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 30.42 g; W: 239.11 g; W tym cukry: 36.99 g; Bł.: 27.43 g; Sól: 5.65 g;	E: 2641.81 kcal; B: 151.45 g; T: 88.88 g; Kw. tł. nasy.: 45.17 g; W: 322.34 g; W tym cukry: 86.79 g; Bł.: 23.59 g; Sól: 8.04 g;	E: 2486.16 kcal; B: 103.08 g; T: 90.59 g; Kw. tł. nasy.: 34.82 g; W: 326.69 g; W tym cukry: 83.44 g; Bł.: 28.54 g; Sól: 6.71 g;

	CHRZ- MEGR Podstawowa	CHRZ- MEGR Łatwo strawna	CHRZ- MEGR Niskotłuszczowa	CHRZ- MEGR Z ogr.łatwoprzys.węglowodanów	CHRZ- MEGR Bogatobiałkowa	CHRZ- MEGR Dieta matki karmiącej		
2024-02-14 środa	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> ) Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata 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. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Tofu 20 g ( <u>SOJ.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Tofu 20 g ( <u>SOJ.</u> ) Salata 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. naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana 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. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 50 g Salata zielona 20 g Ser żółty 20 g ( <u>MLE.</u> )	
		II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt			Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Risotto wegetariańskie* 350 g ( <u>SEL.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g	Barszcz czerwony z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 200 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml Jabłko 1 szt 1 szt		
		PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Kisiel o smaku cytrynowym z/c 150 ml	
	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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 80 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	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* 80 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> )	
		PN	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )	
	E: 2218.59 kcal; B: 75.13 g; T: 70.98 g; Kw. tł. nasy.: 34.66 g; W: 333.66 g; W tym cukry: 73.23 g; Bł.: 29.99 g; Sól: 6.75 g;	E: 2145.39 kcal; B: 80.06 g; T: 55.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 343.06 g; W tym cukry: 73.69 g; Bł.: 24.54 g; Sól: 4.39 g;	E: 2070.59 kcal; B: 79.99 g; T: 46.96 g; Kw. tł. nasy.: 17.29 g; W: 342.99 g; W tym cukry: 73.63 g; Bł.: 24.54 g; Sól: 4.39 g;	E: 2063.71 kcal; B: 82.25 g; T: 65.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 304.35 g; W tym cukry: 56.83 g; Bł.: 37.79 g; Sól: 6.53 g;	E: 2361.82 kcal; B: 100.59 g; T: 70.12 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 341.42 g; W tym cukry: 72.06 g; Bł.: 23.03 g; Sól: 6.36 g;	E: 2276.89 kcal; B: 87.88 g; T: 60.59 g; Kw. tł. nasy.: 27.10 g; W: 360.47 g; W tym cukry: 102.86 g; Bł.: 32.89 g; Sól: 5.50 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	
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g Sałata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Sałata lodowa 20 g Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 20 g	
	II ŚN	Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )					Banan 150 g	
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml			Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml		Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 220 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Sos boloński z mięsa wp () 200 g ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	PD	Kefir 2.0% tł 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )						
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Paszтет z fasoli () 70 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 70 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 40 g ( <u>SOJ.</u> ) Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	PN	Wafle ryżowe 30 g Kiwi (g) 150 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g		Wafle ryżowe 30 g Kiwi (g) 150 g	Wafle ryżowe 30 g Banan 150 g	Wafle ryżowe 30 g Kiwi (g) 150 g	
	E: 2543.44 kcal; B: 91.42 g; T: 90.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.53 g; W: 351.71 g; W tym cukry: 63.76 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 5.91 g;	E: 2434.12 kcal; B: 103.55 g; T: 70.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.97 g; W: 352.43 g; W tym cukry: 80.35 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 5.09 g;	E: 2359.32 kcal; B: 103.48 g; T: 62.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.50 g; W: 352.36 g; W tym cukry: 80.29 g; Bł.: 18.04 g; Sól: 5.09 g;	E: 2096.37 kcal; B: 102.48 g; T: 73.38 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 266.12 g; W tym cukry: 30.88 g; Bł.: 25.04 g; Sól: 5.42 g;	E: 2670.57 kcal; B: 126.90 g; T: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 37.87 g; W: 362.71 g; W tym cukry: 81.55 g; Bł.: 18.30 g; Sól: 6.26 g;	E: 2512.12 kcal; B: 109.93 g; T: 74.60 g; Kw. tł. nasy.: 35.24 g; W: 362.01 g; W tym cukry: 93.57 g; Bł.: 29.31 g; Sól: 5.76 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		
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Mandarynka 150 g Salata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 50 g Jabłko pieczone 150 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 80 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 20 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Twarożek 20 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g	
		II ŚN			Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )	
		Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 120 g ( <u>RYB.</u> ) Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Krupnik jęczmienny () 300 ml ( <u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u> ) Ryba pieczona (Miruna) 100 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <u>MLE.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
		PD				Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )		
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 60 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 40 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 15 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z białek z koperkiem 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) 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 jaj z koperkiem-dieta 100 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 20 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</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> ) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 70 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <u>może zawierać: MLE, GOR.</u> ) Salata zielona 20 g
		PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )			Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> )	
			E: 2185.04 kcal; B: 83.67 g; T: 72.45 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 304.76 g; W tym cukry: 77.15 g; Bł.: 28.88 g; Sól: 7.62 g;	E: 2225.93 kcal; B: 87.75 g; T: 68.05 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 320.11 g; W tym cukry: 84.60 g; Bł.: 26.84 g; Sól: 5.82 g;	E: 2169.47 kcal; B: 93.53 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 319.77 g; W tym cukry: 84.90 g; Bł.: 26.74 g; Sól: 5.56 g;	E: 2061.77 kcal; B: 98.26 g; T: 75.93 g; Kw. tł. nasy.: 34.61 g; W: 257.47 g; W tym cukry: 19.35 g; Bł.: 23.94 g; Sól: 7.21 g;	E: 2596.46 kcal; B: 135.75 g; T: 98.44 g; Kw. tł. nasy.: 46.11 g; W: 297.74 g; W tym cukry: 60.29 g; Bł.: 24.00 g; Sól: 8.55 g;	E: 2375.46 kcal; B: 107.98 g; T: 91.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; W: 286.96 g; W tym cukry: 53.00 g; Bł.: 28.91 g; Sól: 8.47 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	
2024-02-17 sobota	<b>Śniadanie</b>	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE</b> ) 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> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ</b> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ</b> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE</b> ) 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 Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ</b> )	Kakao z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Tofu 20 g ( <b>SOJ</b> ) Pomidor 50 g	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 80 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Tofu 20 g ( <b>SOJ</b> )	Kakao z mlekiem 200 ml ( <b>MLE</b> ) Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Szynka na kartki-wieprzowa,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g
	<b>II ŚN</b>			Jabłko 150 g	Ser żółty 50 g ( <b>MLE</b> )	Jabłko 150 g	
	<b>Obiad</b>	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kociółek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g ( <b>SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Buraczki gotowane () 150 g Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 250 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Koperkowa z ziemniakami () 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Potrawka drobiowa () 220 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 150 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
	<b>PD</b>				Maślanka 150 ml ( <b>MLE</b> )		
	<b>Kolecja</b>	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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pomidor 50 g Pasta z soczewicy czerwonej 20 g Mix салат 20 g	Pomidor 50 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Pomidor 50 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Pasta z soczewicy czerwonej 20 g Mix салат 20 g	Pomidor 50 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> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 80 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Mix салат 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> )	Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE</b> ) Schab Ojca Grzegorza-wędlina wieprzowa wędzona,parzona,z dod.wody,białka wp 50 g ( <b>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Mix салат 20 g
	<b>PN</b>	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <b>MLE, GLU OW</b> )					
	E: 1910.70 kcal; B: 74.01 g; T: 60.02 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 276.43 g; W tym cukry: 54.22 g; Bł.: 22.23 g; Sól: 4.70 g;	E: 2049.17 kcal; B: 91.97 g; T: 56.70 g; Kw. tł. nasy.: 27.75 g; W: 300.69 g; W tym cukry: 71.22 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 3.87 g;	E: 1974.37 kcal; B: 91.90 g; T: 48.45 g; Kw. tł. nasy.: 22.28 g; W: 300.62 g; W tym cukry: 71.16 g; Bł.: 20.42 g; Sól: 3.87 g;	E: 1929.68 kcal; B: 96.33 g; T: 53.56 g; Kw. tł. nasy.: 24.24 g; W: 278.47 g; W tym cukry: 67.57 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 4.21 g;	E: 2391.97 kcal; B: 125.41 g; T: 75.37 g; Kw. tł. nasy.: 39.07 g; W: 311.86 g; W tym cukry: 79.33 g; Bł.: 20.88 g; Sól: 5.21 g;	E: 2083.67 kcal; B: 97.32 g; T: 58.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 305.49 g; W tym cukry: 91.02 g; Bł.: 31.22 g; Sól: 4.61 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		
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> ) Twaróg półtłusty 20 g ( <b>MLE.</b> ) Salata zielona 20 g Serek Almette mini 30g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) Pomidor 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Rzepa biała 50 g Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 200 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</b> ) Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Kasza jęczmienna na mleku 300 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ.</b> ) Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 20 g ( <b>może zawierać: MLE, GOR.</b> ) Salata zielona 20 g Pomidor 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )	
		II ŚN	Twaróg półtłusty 30 g ( <b>MLE.</b> )					
		Obiad	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z koperkiem () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Pulpet wieprzowy 120 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Sos własny () 100 ml ( <b>GLU PSZ, SEL.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml	Pomidorowa z zacierką () 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ.</b> ) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g ( <b>MLE.</b> ) Surówka wielowarzywna z olejem () 150 g ( <b>SEL.</b> ) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 200 ml
			PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń o smaku śmietankowym z/c 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
		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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )	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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko pieczone 150 g Salata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Ogórek kiszony 50 g Salata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) 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> ) Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 200 ml Chleb Graham 90 g ( <b>GLU PSZ.</b> ) Masło extra 82% 15 g ( <b>MLE.</b> ) Serek homo z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) Jabłko 150 g Salata zielona 20 g Szynka Ojca Grzegorza wieprzowa wędzona 20 g ( <b>SOJ.</b> ) Salata zielona 20 g
			PN	Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE.</b> )	Babka drożdżowa 50 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE.</b> )	
	E: 2266.33 kcal; B: 88.24 g; T: 76.66 g; Kw. tł. nasy.: 27.24 g; W: 318.12 g; W tym cukry: 68.32 g; Bł.: 28.10 g; Sól: 6.58 g;	E: 2256.34 kcal; B: 90.83 g; T: 74.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 317.28 g; W tym cukry: 66.79 g; Bł.: 21.90 g; Sól: 5.21 g;	E: 2152.80 kcal; B: 86.60 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 25.52 g; W: 318.57 g; W tym cukry: 67.37 g; Bł.: 21.90 g; Sól: 4.62 g;	E: 2099.50 kcal; B: 107.35 g; T: 73.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.72 g; W: 265.45 g; W tym cukry: 36.43 g; Bł.: 29.00 g; Sól: 8.21 g;	E: 2561.35 kcal; B: 114.32 g; T: 83.65 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 347.75 g; W tym cukry: 87.53 g; Bł.: 21.99 g; Sól: 6.11 g;	E: 2490.43 kcal; B: 106.41 g; T: 84.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.52 g; W: 340.22 g; W tym cukry: 90.46 g; Bł.: 29.95 g; Sól: 6.21 g;		



<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

### **Oznaczenia alergenów:**

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

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

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