

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-05-03, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 60 g (GLU PSZ, JAJ, SEL,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,)	Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ,) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)	
2021-05-04, wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got. (dorsz) z koperkiem 80 g (RYB, MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 1999.20 kcal; B: 103.44 g; T: 59.60 g; Kw. tł. nasy.: 24.27 g; W: 273.64 g; W tym cukry: 48.09 g; Sól: 8.34 g;	E: 2264.08 kcal; B: 110.61 g; T: 70.32 g; Kw. tł. nasy.: 25.50 g; W: 310.52 g; W tym cukry: 42.05 g; Sól: 9.29 g;	E: 2313.99 kcal; B: 113.32 g; T: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 316.77 g; W tym cukry: 42.80 g; Sól: 9.43 g;	E: 2416.39 kcal; B: 115.76 g; T: 72.53 g; Kw. tł. nasy.: 25.67 g; W: 339.29 g; W tym cukry: 42.80 g; Sól: 10.07 g;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	
II ŚN	Mandarynki 1 szt	Mandarynki 2 szt	Mandarynki 3 szt		
Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ,) Sos koperkowy * 50 ml (GLU PSZ, MLE,) Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Ziemniaki () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Jajko gotowane 3 szt (JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g (SEL,) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Jajko gotowane 3 szt (JAJ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ziemniaki () 250 g	
PD	Sok pomidorowy 200 ml Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	Sok pomidorowy 200 ml Podplomyki b/c 30 g (GLU PSZ, MLE,)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Salata lodowa 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2085.44 kcal; B: 76.30 g; T: 77.30 g; Kw. tł. nasy.: 40.09 g; W: 285.87 g; W tym cukry: 45.99 g; Sól: 9.94 g;	E: 2273.52 kcal; B: 81.43 g; T: 74.03 g; Kw. tł. nasy.: 39.99 g; W: 335.20 g; W tym cukry: 51.41 g; Sól: 10.77 g;	E: 2388.04 kcal; B: 88.24 g; T: 79.07 g; Kw. tł. nasy.: 41.51 g; W: 346.61 g; W tym cukry: 60.58 g; Sól: 10.95 g;	E: 2553.51 kcal; B: 92.06 g; T: 79.67 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; W: 383.99 g; W tym cukry: 60.80 g; Sól: 11.73 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-05-05 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 80 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Twarożek 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)			
2021-05-06 czwartek	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Risotto z mięsem wieprz i warzywami* 350 g (SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1/2 szt. 1 Por		Banan 1szt. 1 szt	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka z indykami drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzona 60 g (SOJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2114.86 kcal; B: 91.25 g; T: 63.10 g; Kw. tł. nasy.: 28.48 g; W: 307.67 g; W tym cukry: 69.12 g; Sól: 7.77 g;	E: 2273.53 kcal; B: 92.35 g; T: 63.24 g; Kw. tł. nasy.: 28.16 g; W: 347.13 g; W tym cukry: 68.81 g; Sól: 8.79 g;	E: 2370.53 kcal; B: 93.35 g; T: 63.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 370.63 g; W tym cukry: 88.01 g; Sól: 8.80 g;	E: 2472.93 kcal; B: 95.79 g; T: 64.06 g; Kw. tł. nasy.: 28.40 g; W: 393.15 g; W tym cukry: 88.01 g; Sól: 9.44 g;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (SOJ, SEL,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (SOJ, SEL,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Salceson z indykami z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 60 g (SOJ, SEL,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Zrazik drobiowy z udźca pieczony 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos ziołowy* 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 250 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 250 ml (MLE,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2055.42 kcal; B: 83.70 g; T: 70.20 g; Kw. tł. nasy.: 30.45 g; W: 286.12 g; W tym cukry: 55.81 g; Sól: 7.93 g;	E: 2311.85 kcal; B: 90.72 g; T: 74.72 g; Kw. tł. nasy.: 32.73 g; W: 334.32 g; W tym cukry: 65.41 g; Sól: 9.06 g;	E: 2421.56 kcal; B: 93.15 g; T: 77.17 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 354.12 g; W tym cukry: 72.81 g; Sól: 9.28 g;	E: 2523.96 kcal; B: 95.59 g; T: 77.69 g; Kw. tł. nasy.: 33.17 g; W: 376.64 g; W tym cukry: 72.81 g; Sól: 9.92 g;

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-05-07 piątek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 200 g	
	Obiad	Ryżowa () 300 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,)	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty czerwonej 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Kefir 2% tł 150 ml (MLE,)	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Wafle ryżowe 20 g	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Wafle ryżowe 30 g	
2021-05-08 sobota	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkami surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 150 ml Biszkopty 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biszkopty 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gulasz z udźca indyka 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE,)	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) Gulasz z udźca indyka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Salatka z buraczków i jabłka () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
PD	Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (MLE,) Jabłko 150 g		
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 60 g (SOJ,) Salata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
	E: 2039.49 kcal; B: 78.51 g; T: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 312.45 g; W tym cukry: 47.10 g; Sól: 8.52 g;	E: 2334.35 kcal; B: 90.31 g; T: 61.98 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; W: 367.07 g; W tym cukry: 50.74 g; Sól: 9.65 g;	E: 2471.90 kcal; B: 91.77 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.38 g; W: 398.37 g; W tym cukry: 68.47 g; Sól: 9.67 g;	E: 2574.30 kcal; B: 94.21 g; T: 63.85 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 420.89 g; W tym cukry: 68.47 g; Sól: 10.31 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-05-09 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g (SOJ,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udka pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udka pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka wielowarzywna () 100 g (SEL,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE,)		Galaretki jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)	
2021-05-10 poniedziałek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2246.55 kcal; B: 122.02 g; T: 81.97 g; Kw. tł. nasy.: 33.83 g; W: 267.00 g; W tym cukry: 42.71 g; Sól: 8.59 g;	E: 2400.15 kcal; B: 125.68 g; T: 82.75 g; Kw. tł. nasy.: 34.01 g; W: 300.78 g; W tym cukry: 42.71 g; Sól: 9.55 g;	E: 2463.63 kcal; B: 128.34 g; T: 83.61 g; Kw. tł. nasy.: 34.37 g; W: 312.05 g; W tym cukry: 43.69 g; Sól: 9.65 g;	E: 2566.03 kcal; B: 130.78 g; T: 84.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.49 g; W: 334.57 g; W tym cukry: 43.69 g; Sól: 10.29 g;
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ,) Serek wiejski ziarnisty 100 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	
II ŚN	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,)	Jogurt owoce leśne 150g 1 szt (MLE,) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g			
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
PD	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)			
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1933.04 kcal; B: 67.11 g; T: 52.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.18 g; W: 313.03 g; W tym cukry: 72.44 g; Sól: 6.66 g;	E: 2247.12 kcal; B: 74.79 g; T: 59.46 g; Kw. tł. nasy.: 25.08 g; W: 369.65 g; W tym cukry: 78.59 g; Sól: 7.76 g;	E: 2354.22 kcal; B: 77.17 g; T: 59.84 g; Kw. tł. nasy.: 25.13 g; W: 392.41 g; W tym cukry: 78.59 g; Sól: 7.85 g;	E: 2502.62 kcal; B: 84.41 g; T: 63.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 415.73 g; W tym cukry: 79.91 g; Sól: 8.87 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-05-11 wtorek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Sopotka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (SOJ, MLE,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt			
2021-05-11 wtorek	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Bitka schabowa 100 g (GLU PSZ,) Sos pietruszkowy* 50 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty białej () 100 g Dynia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Podpiomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)	
2021-05-11 wtorek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 60 g (SEL,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 2217.49 kcal; B: 104.00 g; T: 81.99 g; Kw. tł. nasy.: 39.11 g; W: 276.95 g; W tym cukry: 48.99 g; Sól: 7.47 g;	E: 2387.70 kcal; B: 108.10 g; T: 83.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.32 g; W: 314.11 g; W tym cukry: 49.30 g; Sól: 8.50 g;	E: 2481.12 kcal; B: 110.94 g; T: 84.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; W: 331.89 g; W tym cukry: 49.61 g; Sól: 8.57 g;	E: 2583.52 kcal; B: 113.38 g; T: 84.72 g; Kw. tł. nasy.: 39.47 g; W: 354.41 g; W tym cukry: 49.61 g; Sól: 9.21 g;
2021-05-12 środa	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twarożek z natką 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twarożek z natką 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twarożek z natką 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twarożek z natką 60 g (MLE,) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)
	II ŚN	Mandarynki 1 szt	Mandarynki 2 szt		
2021-05-12 środa	Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Pieczeń rzymska drobiowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy * 50 ml (GLU PSZ, SEL,) Ryż na sypko 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt		Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Biszkopty 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ,)	
2021-05-12 środa	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 2134.81 kcal; B: 82.51 g; T: 61.70 g; Kw. tł. nasy.: 25.58 g; W: 321.69 g; W tym cukry: 34.69 g; Sól: 6.92 g;	E: 2360.43 kcal; B: 87.56 g; T: 62.92 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 372.43 g; W tym cukry: 44.64 g; Sól: 7.96 g;	E: 2477.43 kcal; B: 89.99 g; T: 65.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.81 g; W: 394.33 g; W tym cukry: 44.64 g; Sól: 7.96 g;	E: 2552.81 kcal; B: 91.64 g; T: 65.33 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 411.09 g; W tym cukry: 43.89 g; Sól: 8.52 g;

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-05-13 czwartek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka 60 g (SOJ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka 60 g (SOJ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (SO2,)		
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grysikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Makaron z kurczakiem i szpinakiem 300 g (GLU PSZ, MLE,) Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Banan 1/2 szt. 1 Por	Banan 1szt. 1 szt			
2021-05-14 piątek	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 1989.99 kcal; B: 79.84 g; T: 71.74 g; Kw. tł. nasy.: 40.56 g; W: 265.15 g; W tym cukry: 46.16 g; Sól: 6.75 g;	E: 2255.64 kcal; B: 84.94 g; T: 72.88 g; Kw. tł. nasy.: 40.87 g; W: 325.76 g; W tym cukry: 65.60 g; Sól: 7.79 g;	E: 2315.84 kcal; B: 86.02 g; T: 73.12 g; Kw. tł. nasy.: 40.88 g; W: 340.20 g; W tym cukry: 71.78 g; Sól: 7.79 g;	E: 2418.24 kcal; B: 88.46 g; T: 73.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.00 g; W: 362.72 g; W tym cukry: 71.78 g; Sól: 8.43 g;	
	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,)		
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml		
2021-05-14 piątek	Obiad	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszzonej b/c () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ,)			
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml		
		E: 2040.50 kcal; B: 83.20 g; T: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 291.65 g; W tym cukry: 54.89 g; Sól: 7.76 g;	E: 2350.43 kcal; B: 91.73 g; T: 75.67 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 342.53 g; W tym cukry: 55.43 g; Sól: 8.81 g;	E: 2438.24 kcal; B: 93.12 g; T: 75.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.82 g; W: 363.57 g; W tym cukry: 59.89 g; Sól: 8.96 g;	E: 2540.64 kcal; B: 95.56 g; T: 76.26 g; Kw. tł. nasy.: 24.94 g; W: 386.09 g; W tym cukry: 59.89 g; Sól: 9.60 g;	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-05-15 sobota	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połędwica Ani produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa, parzony w osłonce niejadalnej 60 g (SOJ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		
	II ŚN	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)	Budyń o smaku śmietankowym b/c 200 ml (MLE,) Herbatniki 30 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		
	Obiad	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 250 g Surówka Coleslaw () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt				
2021-05-16 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 60 g (SOJ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN	E: 1946.25 kcal; B: 83.03 g; T: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 289.46 g; W tym cukry: 55.08 g; Sól: 9.40 g;				
	Obiad	E: 2230.65 kcal; B: 89.15 g; T: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 346.28 g; W tym cukry: 65.13 g; Sól: 10.58 g;	E: 2355.03 kcal; B: 92.91 g; T: 62.17 g; Kw. tł. nasy.: 26.79 g; W: 371.43 g; W tym cukry: 70.31 g; Sól: 10.84 g;	E: 2457.43 kcal; B: 95.35 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.91 g; W: 393.95 g; W tym cukry: 70.31 g; Sól: 11.48 g;		
	PD	E: 1946.25 kcal; B: 83.03 g; T: 56.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 289.46 g; W tym cukry: 55.08 g; Sól: 9.40 g;				
2021-05-16 niedziela	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 60 g (SOJ, MLE,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)		
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,)		Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE,) Wafle ryżowe 30 g		
2021-05-16 niedziela	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 150 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo o smaku wanilinowym 60 g (MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	II ŚN	E: 2109.64 kcal; B: 86.12 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 302.14 g; W tym cukry: 58.48 g; Sól: 6.95 g;				
	Obiad	E: 2362.21 kcal; B: 92.54 g; T: 68.30 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 357.58 g; W tym cukry: 60.16 g; Sól: 8.20 g;	E: 2476.51 kcal; B: 94.73 g; T: 70.67 g; Kw. tł. nasy.: 26.53 g; W: 358.51 g; W tym cukry: 60.16 g; Sól: 8.20 g;	E: 2578.91 kcal; B: 97.17 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 381.03 g; W tym cukry: 60.16 g; Sól: 8.84 g;		
	PD	E: 2109.64 kcal; B: 86.12 g; T: 66.93 g; Kw. tł. nasy.: 25.91 g; W: 302.14 g; W tym cukry: 58.48 g; Sól: 6.95 g;				

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszenney,
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,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, 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,
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,