

# Jadłospisy za okres od dnia 2021-07-12 do dnia 2021-07-25 KUCHNIA CHRZANÓW

		CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-12 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE</b> ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g ( <b>GOR</b> ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)		
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Śliwki suszone 20 g Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ,)				
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ,) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml ( <b>MLE, SEL, GLU JĘCZ</b> ,) Makaron z serem 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Arbuz 150 g				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1909.95 kcal; B: 94.21 g; T: 56.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.47 g; W: 267.32 g; W tym cukry: 49.85 g; Sól: 6.58 g;	E: 2168.89 kcal; B: 105.13 g; T: 60.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 314.46 g; W tym cukry: 57.03 g; Sól: 7.69 g;	E: 2306.09 kcal; B: 113.45 g; T: 63.67 g; Kw. tł. nasy.: 31.42 g; W: 334.26 g; W tym cukry: 58.47 g; Sól: 8.55 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	
2021-07-13 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Serek Fromage 60 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ),	
		II ŚN Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
2021-07-13 wtorek	Obiad	Brokułowa z ziemniakami (*) 300 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Mięso z szynki wieprzowej 100 g Sos własny 50 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Ryż na sypko 200 g Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		PD Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
2021-07-13 wtorek	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2017.92 kcal; B: 99.75 g; T: 72.40 g; Kw. tł. nasy.: 39.91 g; W: 255.62 g; W tym cukry: 38.32 g; Sól: 7.86 g;	E: 2299.24 kcal; B: 111.82 g; T: 76.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.69 g; W: 306.94 g; W tym cukry: 45.01 g; Sól: 8.80 g;	E: 2436.72 kcal; B: 114.96 g; T: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 41.86 g; W: 335.96 g; W tym cukry: 45.78 g; Sól: 8.88 g;	E: 2527.92 kcal; B: 118.48 g; T: 77.99 g; Kw. tł. nasy.: 41.98 g; W: 354.96 g; W tym cukry: 45.90 g; Sól: 9.36 g;

	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-14 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Morela suszona 20 g ( <b>S02</b> ),	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Morela suszona 30 g ( <b>S02</b> ),	
	Obiad	Selerowa z makaronem *) 350 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ), Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ), Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z makaronem *) 400 g ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Pulpet wieprzowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos pietruszkowy* 50 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ), Ziemniaki młode () 250 g Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ), Cukinia duszona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Banan 1szt. 1 szt			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2060.66 kcal; B: 114.12 g; T: 69.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.21 g; W: 259.74 g; W tym cukry: 66.30 g; Sól: 7.82 g;	E: 2379.32 kcal; B: 126.36 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 29.94 g; W: 321.07 g; W tym cukry: 79.28 g; Sól: 8.77 g;	E: 2458.66 kcal; B: 128.03 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 30.20 g; W: 338.47 g; W tym cukry: 82.80 g; Sól: 8.91 g;	E: 2549.86 kcal; B: 131.55 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 30.32 g; W: 357.47 g; W tym cukry: 82.92 g; Sól: 9.39 g;	

		CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-15 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ), Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),		
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ),	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ</b> ), Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ),			
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 300 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ), Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz biały z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT</b> ), Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami* 350 g ( <b>SEL, GLU JĘCZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sos pomidorowy 100 ml ( <b>GLU PSZ</b> ),		
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml			
	E: 2078.73 kcal; B: 102.97 g; T: 72.24 g; Kw. tł. nasy.: 38.62 g; W: 267.35 g; W tym cukry: 26.04 g; Sól: 8.14 g;	E: 2487.26 kcal; B: 118.76 g; T: 90.17 g; Kw. tł. nasy.: 42.20 g; W: 315.81 g; W tym cukry: 33.70 g; Sól: 8.81 g;	E: 2646.86 kcal; B: 124.92 g; T: 91.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.41 g; W: 349.06 g; W tym cukry: 33.91 g; Sól: 9.65 g;			

	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-16 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Twarożek 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ,) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ,)	
		Kanaпка z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, SOJ, MLE</b> ,)			
2021-07-16 piątek	II ŚN				
		<p>Szpinakowa z zacierką * 350 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b>,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b>,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Szpinakowa z zacierką * 400 ml (<b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b>,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (<b>GLU PSZ, JAJ, RYB</b>,) Ziemniaki młode () 250 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Bukiet jarzyn oprószany* 100 g (<b>GLU PSZ, SEL</b>,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	
2021-07-16 piątek	Obiad				
		Nektarynka 1 szt 90 g			
2021-07-16 piątek	PD				
		<p>Chleb razowy graham 100 g (<b>GLU PSZ</b>,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,) Jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy graham 130 g (<b>GLU PSZ</b>,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,) Jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml</p>	<p>Chleb razowy graham 150 g (<b>GLU PSZ</b>,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<b>MLE</b>,) Jajko gotowane 1 szt (<b>JAJ</b>,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml</p>	
2021-07-16 piątek	Kolacja				
		<p>E: 2024.88 kcal; B: 97.56 g; T: 75.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.29 g; W: 253.39 g; W tym cukry: 34.97 g; Sól: 7.68 g;</p>	<p>E: 2281.66 kcal; B: 108.67 g; T: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 32.01 g; W: 299.72 g; W tym cukry: 41.52 g; Sól: 8.61 g;</p>	<p>E: 2330.89 kcal; B: 109.80 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 32.26 g; W: 309.91 g; W tym cukry: 41.96 g; Sól: 8.75 g;</p>	<p>E: 2422.09 kcal; B: 113.32 g; T: 80.45 g; Kw. tł. nasy.: 32.38 g; W: 328.91 g; W tym cukry: 42.08 g; Sól: 9.23 g;</p>

		CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-07-17 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg półtłusty 60 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Twaróg półtłusty 100 g ( <b>MLE</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Płatki jęczmienne na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ),
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Rodzynki 15 g Wafle ryżowe 30 g	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30 g Rodzynki 15 g
	Obiad	Kalafiorowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Gulasz z udźca indyka 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona* 100 g	Kalafiorowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 250 g Gulasz z udźca indyka 250 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <b>MLE</b> ), Cukinia duszona* 100 g		
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 1975.70 kcal; B: 116.72 g; T: 61.96 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 250.91 g; W tym cukry: 45.25 g; Sól: 7.31 g;	E: 2332.99 kcal; B: 135.44 g; T: 68.65 g; Kw. tł. nasy.: 28.65 g; W: 309.19 g; W tym cukry: 52.40 g; Sól: 8.64 g;	E: 2427.89 kcal; B: 143.10 g; T: 70.53 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; W: 321.35 g; W tym cukry: 53.84 g; Sól: 8.67 g;	E: 2519.09 kcal; B: 146.62 g; T: 71.17 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 340.35 g; W tym cukry: 53.96 g; Sól: 9.15 g;

	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-18 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Szyńka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Szyńka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Szyńka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	
	<b>II ŚN</b>	Banan 1szt. 1 szt			
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem * 300 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Bukiet jarzyn gotowany* 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	<b>PD</b>	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Płatki owsiane 10 g ( <b>GLU OW</b> ,) Morela suszona 20 g ( <b>S02</b> ,)			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2392.41 kcal; B: 128.69 g; T: 97.98 g; Kw. tł. nasy.: 44.28 g; W: 266.03 g; W tym cukry: 72.34 g; Sól: 9.00 g;	E: 2653.30 kcal; B: 140.35 g; T: 102.08 g; Kw. tł. nasy.: 46.12 g; W: 312.14 g; W tym cukry: 78.83 g; Sól: 9.93 g;	E: 2744.50 kcal; B: 143.87 g; T: 102.72 g; Kw. tł. nasy.: 46.24 g; W: 331.14 g; W tym cukry: 78.95 g; Sól: 10.41 g;		

		CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-19 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ,)	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek wiejski ziarnisty 100 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU OW</b> ,)		
	II ŚN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Obiad	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <b>MLE</b> ,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Arbuz 150 g Orzechy włoskie łuskane 20 g ( <b>ORZ</b> ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 1844.10 kcal; B: 76.51 g; T: 57.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 271.82 g; W tym cukry: 65.91 g; Sól: 6.33 g;	E: 2195.92 kcal; B: 93.47 g; T: 64.54 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 329.39 g; W tym cukry: 78.50 g; Sól: 7.59 g;	E: 2287.12 kcal; B: 96.99 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 28.89 g; W: 348.39 g; W tym cukry: 78.62 g; Sól: 8.07 g;			



	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-20 wtorek	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Kasza jęczmienna na mleku 150 ml ( <b>MLE, GLU JĘCZ</b> ),
	<b>II ŚN</b>	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ),	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ), Wafle ryżowe 30 g		
	<b>Obiad</b>	Wielowarzywna z zacierką * 300 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Surówka z selera i jabłka () - drobno tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 350 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Surówka z selera i jabłka () - drobno tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z zacierką * 400 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</b> ), Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ), Sos ziołowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Surówka z selera i jabłka () - drobno tarta 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Kanapka z serem żółtym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, sałata 5g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),			
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Rzodkiewka 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2094.00 kcal; B: 122.97 g; T: 72.36 g; Kw. tł. nasy.: 35.95 g; W: 254.62 g; W tym cukry: 24.27 g; Sól: 8.87 g;	E: 2465.37 kcal; B: 136.48 g; T: 77.12 g; Kw. tł. nasy.: 37.91 g; W: 324.93 g; W tym cukry: 31.60 g; Sól: 9.82 g;	E: 2481.49 kcal; B: 137.12 g; T: 77.37 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; W: 327.90 g; W tym cukry: 31.89 g; Sól: 9.89 g;	E: 2572.69 kcal; B: 140.64 g; T: 78.01 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 346.90 g; W tym cukry: 32.01 g; Sól: 10.37 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	
2021-07-21 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 60 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Serek homo o smaku wanilinowym 100 g ( <b>MLE</b> ), Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Ryż na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ),
	II ŚN	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 20 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Podpłomyki b/c 30 g ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),	
	Obiad	Grycikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Ziemniaki młode () 200 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa * 400 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Ziemniaki młode () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grycikowa * 350 ml ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Eskalopka z kurczaka 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> ), Sos bazylkowy* 50 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ), Ziemniaki młode () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g ( <b>MLE</b> ), Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Gruszka 1szt. 150 g			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1934.88 kcal; B: 88.03 g; T: 59.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.79 g; W: 273.70 g; W tym cukry: 51.08 g; Sól: 7.33 g;	E: 2318.97 kcal; B: 102.24 g; T: 64.94 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 345.94 g; W tym cukry: 57.99 g; Sól: 8.40 g;	E: 2401.75 kcal; B: 109.04 g; T: 66.41 g; Kw. tł. nasy.: 25.74 g; W: 356.34 g; W tym cukry: 59.99 g; Sól: 8.41 g;	E: 2490.83 kcal; B: 112.52 g; T: 67.05 g; Kw. tł. nasy.: 25.86 g; W: 374.90 g; W tym cukry: 60.21 g; Sól: 8.88 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
2021-07-22 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,)	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Wafle ryżowe 30 g		
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami (*) 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ,) Makaron z sosem bolognese z łop wp-dieta* 300 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka wielowarzywna () 100 g ( <b>SEL</b> ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD		Arbuz 150 g		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g ( <b>SEL</b> ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g ( <b>SEL</b> ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ,) Pasta z ciecierzycy z warzywami 60 g ( <b>SEL</b> ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2248.14 kcal; B: 108.88 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 35.67 g; W: 277.53 g; W tym cukry: 42.48 g; Sól: 7.33 g;	E: 2632.99 kcal; B: 122.65 g; T: 88.85 g; Kw. tł. nasy.: 37.54 g; W: 351.43 g; W tym cukry: 50.19 g; Sól: 8.32 g;	E: 2724.19 kcal; B: 126.17 g; T: 89.49 g; Kw. tł. nasy.: 37.66 g; W: 370.43 g; W tym cukry: 50.31 g; Sól: 8.80 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	
2021-07-23 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Polędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 60 g ( <b>SOJ</b> ) Serek homo. naturalny 60 g ( <b>MLE</b> ) Brzoskwinia 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE</b> ) Zacierka na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, JAJ, MLE</b> )	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE</b> ) Płatki owsiane 20 g ( <b>GLU OW</b> )			
	Obiad	Koperkowa z ryżem * 350 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> )	Koperkowa z ryżem * 400 ml ( <b>MLE, SEL</b> ) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g ( <b>RYB</b> ) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g ( <b>GLU PSZ, SEL</b> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 20 g ( <b>S02</b> )	Kiwi 1 szt 1 szt Morela suszona 30 g ( <b>S02</b> )	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 1824.27 kcal; B: 92.86 g; T: 57.34 g; Kw. tł. nasy.: 25.88 g; W: 248.55 g; W tym cukry: 51.98 g; Sól: 6.48 g;	E: 2141.72 kcal; B: 105.32 g; T: 61.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.64 g; W: 309.14 g; W tym cukry: 64.51 g; Sól: 7.35 g;	E: 2234.03 kcal; B: 107.32 g; T: 62.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.92 g; W: 329.14 g; W tym cukry: 68.24 g; Sól: 7.55 g;	E: 2325.23 kcal; B: 110.84 g; T: 62.98 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 348.14 g; W tym cukry: 68.36 g; Sól: 8.03 g;	

	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHZR- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHZR- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-24 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ),	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Jajko gotowane 1 szt ( <b>JAJ</b> ), Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ), Płatki pszenne na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),	
		Koktajl truskawkowy* 200 g ( <b>MLE</b> ),		Koktajl truskawkowy* 200 g ( <b>MLE</b> ), Orzechy włoskie łuskane 10 g ( <b>ORZ</b> ),	
	Obiad	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Gulasz wieprzowy 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana * () 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	Ziemniaczana * () 400 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ), Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <b>GLU JĘCZ</b> ), Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Gulasz wieprzowy 200 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Sałatka z buraczków i jabłka () 120 g	
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt ( <b>GLU PSZ, MLE</b> ),			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ), Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ), Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g ( <b>SOJ</b> ), Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
		E: 2237.84 kcal; B: 109.18 g; T: 79.81 g; Kw. tł. nasy.: 35.72 g; W: 286.01 g; W tym cukry: 41.43 g; Sól: 8.14 g;	E: 2573.14 kcal; B: 128.39 g; T: 88.78 g; Kw. tł. nasy.: 38.95 g; W: 332.76 g; W tym cukry: 48.66 g; Sól: 9.28 g;	E: 2669.26 kcal; B: 130.97 g; T: 95.01 g; Kw. tł. nasy.: 39.63 g; W: 340.83 g; W tym cukry: 49.16 g; Sól: 9.35 g;	E: 2760.46 kcal; B: 134.49 g; T: 95.65 g; Kw. tł. nasy.: 39.75 g; W: 359.83 g; W tym cukry: 49.28 g; Sól: 9.83 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	
2021-07-25 niedziela	<b>Śniadanie</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> )	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ser żółty 60 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <b>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</b> ) Kasza manna na mleku 150 ml ( <b>GLU PSZ, MLE</b> )	
	<b>II ŚN</b>	Kiwi 1 szt 1 szt			
	<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Schab gotowany 100 g Sos szpinakowy* 50 ml ( <b>GLU PSZ</b> ) Ziemniaki młode () 200 g Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Pomidorowa z makaronem * 350 ml ( <b>GLU PSZ, MLE, SEL</b> ) Kotlet schabowy 100 g ( <b>GLU PSZ, JAJ</b> ) Ziemniaki młode () 200 g Mizeria 100 g ( <b>MLE</b> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	<b>PD</b>	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 20 g	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	<b>Kolacja</b>	Chleb razowy graham 100 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbatka owocowa b/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Chleb razowy graham 130 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g ( <b>GLU PSZ</b> ) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <b>MLE</b> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 1949.34 kcal; B: 114.04 g; T: 64.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.41 g; W: 237.05 g; W tym cukry: 28.01 g; Sól: 8.32 g;	E: 2265.97 kcal; B: 126.18 g; T: 69.05 g; Kw. tł. nasy.: 39.20 g; W: 296.39 g; W tym cukry: 34.60 g; Sól: 9.18 g;	E: 2303.77 kcal; B: 127.00 g; T: 69.28 g; Kw. tł. nasy.: 39.25 g; W: 304.34 g; W tym cukry: 34.74 g; Sól: 9.19 g;	E: 2549.24 kcal; B: 120.99 g; T: 83.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.65 g; W: 340.34 g; W tym cukry: 34.87 g; Sól: 9.64 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

### **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,*