

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-10-18 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza jaglana na mleku 150 ml (MLE ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,)
	II ŚN	Kanapka z serem żółtym i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 300 ml (MLE, SEL ,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL ,) Kotlet z jaj 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos koperkowy 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Koktajl bananowy 200 g (MLE ,)	Koktajl bananowy 200 g (MLE ,) Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,)	Podpłomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE ,) Koktajl bananowy 200 g (MLE ,)	
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu i ryby got.(tilapia) z koperkiem 60 g (RYB, MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2319.70 kcal; B: 109.72 g; T: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 38.72 g; W: 296.67 g; W tym cukry: 48.07 g; Sól: 7.55 g;	E: 2700.88 kcal; B: 124.25 g; T: 89.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.50 g; W: 368.74 g; W tym cukry: 54.72 g; Sól: 8.55 g;	E: 2730.00 kcal; B: 125.16 g; T: 89.61 g; Kw. tł. nasy.: 40.55 g; W: 374.57 g; W tym cukry: 55.47 g; Sól: 8.69 g;	E: 2821.20 kcal; B: 128.68 g; T: 90.25 g; Kw. tł. nasy.: 40.67 g; W: 393.57 g; W tym cukry: 55.59 g; Sól: 9.17 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	
2021-10-19 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	
		II ŚN jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Sliwka szt 2 szt			
2021-10-19 wtorek	Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Dymna duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dymna duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Dymna duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (MLE, SEL ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dymna duszona* 100 g (GLU PSZ ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ ,)
		PD Kanapka z serkiem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt			
2021-10-19 wtorek	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2390.14 kcal; B: 117.34 g; T: 89.72 g; Kw. tł. nasy.: 48.13 g; W: 291.76 g; W tym cukry: 42.37 g; Sól: 6.70 g;	E: 2659.09 kcal; B: 128.33 g; T: 93.48 g; Kw. tł. nasy.: 49.85 g; W: 341.90 g; W tym cukry: 49.29 g; Sól: 7.61 g;	E: 2636.29 kcal; B: 127.45 g; T: 93.32 g; Kw. tł. nasy.: 49.82 g; W: 337.15 g; W tym cukry: 49.26 g; Sól: 7.49 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
2021-10-20 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 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 ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 60 g Serek homo. naturalny 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 ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 300 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Cukinia pieczona* 100 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Cukinia pieczona* 100 g		
	PD	Gruszka 1szt. 150 g			
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z soczewicy czerwonej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2189.71 kcal; B: 102.43 g; T: 67.04 g; Kw. tł. nasy.: 27.83 g; W: 310.02 g; W tym cukry: 60.19 g; Sól: 7.17 g;	E: 2450.46 kcal; B: 113.74 g; T: 71.58 g; Kw. tł. nasy.: 29.67 g; W: 356.00 g; W tym cukry: 66.91 g; Sól: 8.10 g;	E: 2541.66 kcal; B: 117.26 g; T: 72.22 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 375.00 g; W tym cukry: 67.03 g; Sól: 8.58 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	
2021-10-21 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g Pasta z twarogu i cebuli 60 g (MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Kasza manna na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	
	II ŚN	Koktajl wieloowocowy* 150 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,)	Koktajl wieloowocowy* 200 ml (MLE,) Herbatniki 20 g (GLU PSZ, SOJ, MLE,)		
	Obiad	Ziemniaczana () 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Sos pomidorowy 100 ml (GLU PSZ,) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
		E: 2128.86 kcal; B: 104.58 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 36.34 g; W: 269.62 g; W tym cukry: 34.51 g; Sól: 7.51 g;	E: 2439.15 kcal; B: 117.10 g; T: 82.27 g; Kw. tł. nasy.: 39.08 g; W: 324.51 g; W tym cukry: 45.65 g; Sól: 8.49 g;	E: 2555.44 kcal; B: 119.47 g; T: 84.66 g; Kw. tł. nasy.: 39.38 g; W: 346.32 g; W tym cukry: 52.72 g; Sól: 8.72 g;		E: 2646.64 kcal; B: 122.99 g; T: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 39.50 g; W: 365.32 g; W tym cukry: 52.84 g; Sól: 9.20 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
2021-10-22 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ , MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ , MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pyszka szynkowa-wędzonka wieprzowa szynka wędzona parzona 50 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Śliwka szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ , MLE ,)
	II ŚN	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 300 ml (GLU PSZ , MLE , SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,)	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ , MLE , SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej () 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (S02 ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Morela suszona 20 g (S02 ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ , MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ , MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ , MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (JAJ , MLE ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
		E: 2099.74 kcal; B: 108.23 g; T: 69.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.54 g; W: 276.27 g; W tym cukry: 50.01 g; Sól: 6.84 g;	E: 2425.64 kcal; B: 121.60 g; T: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; W: 336.02 g; W tym cukry: 58.46 g; Sól: 8.04 g;	E: 2468.82 kcal; B: 122.39 g; T: 74.16 g; Kw. tł. nasy.: 38.51 g; W: 345.88 g; W tym cukry: 60.51 g; Sól: 8.04 g;	E: 2560.02 kcal; B: 125.91 g; T: 74.80 g; Kw. tł. nasy.: 38.63 g; W: 364.88 g; W tym cukry: 60.63 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	
2021-10-23 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	
	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	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z indyka 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twarogiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twaróg 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynekowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 2098.64 kcal; B: 103.06 g; T: 65.18 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 289.60 g; W tym cukry: 34.58 g; Sól: 9.92 g;	E: 2494.24 kcal; B: 122.57 g; T: 72.01 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 355.84 g; W tym cukry: 44.55 g; Sól: 10.89 g;	E: 2556.79 kcal; B: 123.43 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 28.49 g; W: 368.98 g; W tym cukry: 47.74 g; Sól: 10.90 g;	E: 2647.99 kcal; B: 126.95 g; T: 73.40 g; Kw. tł. nasy.: 28.61 g; W: 387.98 g; W tym cukry: 47.86 g; Sól: 11.38 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
2021-10-24 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem 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,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona,parzona 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ,)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 300 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 100 g (MLE,)	Galaretka jogurtowa o smaku truskawkowym 150 g (MLE,)		
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2260.21 kcal; B: 133.14 g; T: 88.25 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 249.09 g; W tym cukry: 45.89 g; Sól: 6.24 g;	E: 2546.92 kcal; B: 145.46 g; T: 92.87 g; Kw. tł. nasy.: 36.84 g; W: 299.97 g; W tym cukry: 53.00 g; Sól: 7.13 g;	E: 2629.91 kcal; B: 149.09 g; T: 98.60 g; Kw. tł. nasy.: 37.46 g; W: 305.00 g; W tym cukry: 53.69 g; Sól: 7.20 g;	E: 2721.11 kcal; B: 152.61 g; T: 99.24 g; Kw. tł. nasy.: 37.58 g; W: 324.00 g; W tym cukry: 53.81 g; Sól: 7.68 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	
2021-10-25 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Twarożek 60 g (MLE ,) 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL ,) Twarożek 60 g (MLE ,) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Śliwka szt 2 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)	Śliwka szt 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)	
	Obiad	Barszcz ukraiński 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 ukraiński 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	Kanapka z szynką i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 60 g (SEL ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2010.86 kcal; B: 76.42 g; T: 65.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.58 g; W: 297.89 g; W tym cukry: 65.42 g; Sól: 6.33 g;	E: 2409.48 kcal; B: 91.08 g; T: 75.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.00 g; W: 363.23 g; W tym cukry: 77.98 g; Sól: 7.33 g;	E: 2473.48 kcal; B: 94.98 g; T: 78.27 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 368.53 g; W tym cukry: 82.18 g; Sól: 7.43 g;	E: 2564.68 kcal; B: 98.50 g; T: 78.91 g; Kw. tł. nasy.: 30.31 g; W: 387.53 g; W tym cukry: 82.30 g; Sól: 7.91 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
2021-10-26 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)
		II ŚN Banan 1szt. 1 szt		
2021-10-26 wtorek	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 400 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL ,) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwinna b/c 100 g (JAJ, GOR ,) Marchew oprószana () 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		PD Kanapka z serem żółtym i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE ,)		
2021-10-26 wtorek	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z fasoli konserwowej i natki pietruszki 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		E: 2288.44 kcal; B: 102.94 g; T: 80.73 g; Kw. tł. nasy.: 41.04 g; W: 303.93 g; W tym cukry: 63.58 g; Sól: 6.45 g;	E: 2480.27 kcal; B: 111.58 g; T: 84.38 g; Kw. tł. nasy.: 42.74 g; W: 336.58 g; W tym cukry: 70.29 g; Sól: 7.21 g;	E: 2497.06 kcal; B: 112.25 g; T: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 42.78 g; W: 339.72 g; W tym cukry: 70.68 g; Sól: 7.29 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	
2021-10-27 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ,)	Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 20 g (ORZ,)		
	Obiad	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Grycikowa () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos jarzynowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,) Ziemniaki () 200 g Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Sok przecierowy warzywno-owocowy 0,33 l 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2093.21 kcal; B: 103.80 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 26.10 g; W: 296.22 g; W tym cukry: 39.87 g; Sól: 7.37 g;	E: 2414.04 kcal; B: 116.93 g; T: 70.16 g; Kw. tł. nasy.: 28.27 g; W: 346.10 g; W tym cukry: 46.85 g; Sól: 8.30 g;	E: 2490.19 kcal; B: 120.01 g; T: 70.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.38 g; W: 361.76 g; W tym cukry: 46.74 g; Sól: 8.71 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	
2021-10-28 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g	
	II ŚN	Śliwka szt 2 szt				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 120 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem bolognese, z łop wp - dieta () 350 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 120 g		
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)				
Kolacja	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL ,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL ,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL ,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(dorsz)-warzywny* 60 g (RYB, SEL ,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2163.34 kcal; B: 91.67 g; T: 78.11 g; Kw. tł. nasy.: 41.20 g; W: 287.53 g; W tym cukry: 35.87 g; Sól: 6.77 g;	E: 2430.07 kcal; B: 102.84 g; T: 82.12 g; Kw. tł. nasy.: 42.98 g; W: 336.59 g; W tym cukry: 43.20 g; Sól: 7.89 g;	E: 2521.70 kcal; B: 107.26 g; T: 85.08 g; Kw. tł. nasy.: 43.54 g; W: 348.78 g; W tym cukry: 44.07 g; Sól: 7.94 g;	E: 2612.90 kcal; B: 110.78 g; T: 85.72 g; Kw. tł. nasy.: 43.66 g; W: 367.78 g; W tym cukry: 44.19 g; Sól: 8.42 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
2021-10-29 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 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 ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio 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 ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio 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 ,) Kasza kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)
	II ŚN	Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml		Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml	
	Obiad	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL ,) Ryba smażona (Dorsz) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB ,) Ziemniaki () 250 g Surówka z kapusty kiszonej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Gruszka 1szt. 150 g	Gruszka 1szt. 150 g Mieszanka studencka 30 g (ŌZI, ORZ ,)		
Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) 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 razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) 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: 2010.26 kcal; B: 89.73 g; T: 66.17 g; Kw. tł. nasy.: 24.12 g; W: 278.04 g; W tym cukry: 56.10 g; Sól: 6.55 g;	E: 2406.81 kcal; B: 104.85 g; T: 78.64 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 338.44 g; W tym cukry: 62.71 g; Sól: 7.48 g;	E: 2494.62 kcal; B: 106.24 g; T: 78.71 g; Kw. tł. nasy.: 25.84 g; W: 359.48 g; W tym cukry: 67.17 g; Sól: 7.63 g;	E: 2585.82 kcal; B: 109.76 g; T: 79.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.96 g; W: 378.48 g; W tym cukry: 67.29 g; Sól: 8.11 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
2021-10-30 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 60 g 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 ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)
	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	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Potrawka drobiowa () 150 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Potrawka drobiowa () 150 ml Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szynka wędzona, parzona 60 g Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 2087.71 kcal; B: 105.50 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 287.04 g; W tym cukry: 61.85 g; Sól: 7.86 g;	E: 2475.76 kcal; B: 119.35 g; T: 71.73 g; Kw. tł. nasy.: 28.43 g; W: 356.23 g; W tym cukry: 78.25 g; Sól: 8.95 g;	E: 2545.47 kcal; B: 121.69 g; T: 72.93 g; Kw. tł. nasy.: 29.05 g; W: 368.92 g; W tym cukry: 83.21 g; Sól: 9.08 g;	E: 2636.67 kcal; B: 125.21 g; T: 73.57 g; Kw. tł. nasy.: 29.17 g; W: 387.92 g; W tym cukry: 83.33 g; Sól: 9.56 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	
2021-10-31 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Rzodkiew biała 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)		
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	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 naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 10 g	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE ,) Słonecznik łuskany 10 g Rodzynki 20 g			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) 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 razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) 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 razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) 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		
	E: 2220.73 kcal; B: 99.87 g; T: 72.04 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 309.69 g; W tym cukry: 79.45 g; Sól: 5.95 g;	E: 2560.94 kcal; B: 113.17 g; T: 76.87 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 373.67 g; W tym cukry: 87.52 g; Sól: 7.10 g;	E: 2589.54 kcal; B: 113.40 g; T: 76.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.06 g; W: 380.79 g; W tym cukry: 87.63 g; Sól: 7.11 g;		E: 2680.74 kcal; B: 116.92 g; T: 77.56 g; Kw. tł. nasy.: 28.18 g; W: 399.79 g; W tym cukry: 87.75 g; Sól: 7.59 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,