

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2021-07-26 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Twaróg półtłusty 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW ,)		
	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 ,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL ,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Brokułowa z ryżem * 400 ml (MLE, SEL ,) Jajko gotowane 2 szt (JAJ ,) Sos koperkowy * 100 ml (GLU PSZ, MLE ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka z marchwi i jabłka () 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 rzodkiewki 60 g (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 rzodkiewki 60 g (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 rzodkiewki 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2006.68 kcal; B: 99.72 g; T: 72.76 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; W: 253.29 g; W tym cukry: 49.04 g; Sól: 7.50 g;	E: 2376.85 kcal; B: 114.12 g; T: 78.59 g; Kw. tł. nasy.: 42.12 g; W: 320.47 g; W tym cukry: 55.89 g; Sól: 8.50 g;	E: 2406.95 kcal; B: 115.00 g; T: 79.20 g; Kw. tł. nasy.: 42.30 g; W: 326.00 g; W tym cukry: 56.50 g; Sól: 8.64 g;	E: 2498.15 kcal; B: 118.52 g; T: 79.84 g; Kw. tł. nasy.: 42.42 g; W: 345.00 g; W tym cukry: 56.62 g; Sól: 9.12 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	
2021-07-27 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 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 ,)		Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE ,)	
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Słonecznik łuskany 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Słonecznik łuskany 15 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny * 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki młode () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Cukinia duszona* 100 g Ziemniaki młode () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode () 200 g Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Krupnik jęczmienny * 400 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ ,) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Cukinia duszona* 100 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Ziemniaki młode () 250 g	
	PD	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędzona, parzona 60 g (SOJ ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 1980.99 kcal; B: 108.75 g; T: 80.23 g; Kw. tł. nasy.: 42.91 g; W: 217.41 g; W tym cukry: 34.86 g; Sól: 8.65 g;	E: 2283.04 kcal; B: 121.99 g; T: 86.51 g; Kw. tł. nasy.: 44.92 g; W: 268.00 g; W tym cukry: 41.52 g; Sól: 9.58 g;		E: 2309.47 kcal; B: 122.23 g; T: 86.95 g; Kw. tł. nasy.: 45.13 g; W: 273.43 g; W tym cukry: 41.93 g; Sól: 9.60 g;		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2021-07-28 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 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 ,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurzej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 60 g Pasta z twarogu z dżemem truskawkowym 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 pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE ,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Grochowa z ziemniakami (*) 300 ml (GLU PSZ, SEL ,) Makaron 200 g (GLU PSZ ,) Sos ziołowy* 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Surówka z kapusty czerwonej 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Brokuł gotowany* 100 g			
	PD	Brzoskwinia 1 szt 1 szt			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 2281.14 kcal; B: 112.67 g; T: 66.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.31 g; W: 322.04 g; W tym cukry: 63.36 g; Sól: 6.63 g;	E: 2539.95 kcal; B: 122.88 g; T: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 370.41 g; W tym cukry: 67.68 g; Sól: 7.74 g;	E: 2631.15 kcal; B: 126.40 g; T: 71.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.93 g; W: 389.41 g; W tym cukry: 67.80 g; Sól: 8.22 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	
2021-07-29 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 60 g (MLE ,) 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Pasta z twarogu ze szczypiorkiem 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 wieprz 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 wieprz 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 wieprz 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 ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2000.70 kcal; B: 99.88 g; T: 68.87 g; Kw. tł. nasy.: 35.34 g; W: 259.42 g; W tym cukry: 33.53 g; Sól: 8.05 g;	E: 2310.32 kcal; B: 112.37 g; T: 74.42 g; Kw. tł. nasy.: 38.08 g; W: 314.13 g; W tym cukry: 44.58 g; Sól: 9.02 g;	E: 2425.94 kcal; B: 114.71 g; T: 76.82 g; Kw. tł. nasy.: 38.38 g; W: 335.77 g; W tym cukry: 51.56 g; Sól: 9.24 g;	E: 2517.14 kcal; B: 118.23 g; T: 77.46 g; Kw. tł. nasy.: 38.50 g; W: 354.77 g; W tym cukry: 51.68 g; Sól: 9.72 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
2021-07-30 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Arbuz 150 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 ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w ostonce niejadalnej. 60 g Ser żółty 60 g (MLE ,) Arbuz 150 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Płatki jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)
	II ŚN	Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 150 g		Galaretka o smaku pomarańczowym z owocami 200 g	
	Obiad	Koperkowa z makaronem * 300 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,)	Koperkowa z makaronem * 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Ryba pieczona (Dorsz) 100 g (RYB ,) Ziemniaki młode () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Śliwki suszone 20 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Śliwki suszone 20 g Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Pomidor 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml
	E: 1999.15 kcal; B: 106.37 g; T: 66.40 g; Kw. tł. nasy.: 37.27 g; W: 257.33 g; W tym cukry: 52.47 g; Sól: 7.52 g;	E: 2309.34 kcal; B: 119.27 g; T: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; W: 313.48 g; W tym cukry: 59.42 g; Sól: 8.70 g;	E: 2352.52 kcal; B: 120.07 g; T: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 39.21 g; W: 323.35 g; W tym cukry: 61.47 g; Sól: 8.70 g;	E: 2443.72 kcal; B: 123.59 g; T: 72.07 g; Kw. tł. nasy.: 39.33 g; W: 342.35 g; W tym cukry: 61.59 g; Sól: 9.18 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	
2021-07-31 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek wiejski ziarnisty 60 g (MLE ,) Ogórek świeży 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 Biskopki 20 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 200 ml Biskopki 30 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ ,)	Kisiel o smaku truskawkowym z jabłkiem b/c 250 ml Biskopki 40 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ ,)	
	Obiad	Marchwiowa z ziemniakami *() 350 g (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 Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,)	Marchwiowa z ziemniakami *() 400 g (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 Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,)	Marchwiowa z ziemniakami *() 400 g (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Gulasz z indyka 200 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kanapka z twarożkiem i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, twarożek 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 doskonała w smaku wieprzowa wędziona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędziona, parzona 60 g (SOJ ,) 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 ,) Szynka doskonała w smaku wieprzowa wędziona, parzona 60 g (SOJ ,) Sałata zielona 20 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
		E: 2037.12 kcal; B: 101.44 g; T: 61.92 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 283.35 g; W tym cukry: 36.34 g; Sól: 7.69 g;	E: 2427.39 kcal; B: 120.75 g; T: 68.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.92 g; W: 348.41 g; W tym cukry: 46.47 g; Sól: 8.61 g;	E: 2489.94 kcal; B: 121.61 g; T: 69.49 g; Kw. tł. nasy.: 29.96 g; W: 361.56 g; W tym cukry: 49.65 g; Sól: 8.62 g;	E: 2581.14 kcal; B: 125.13 g; T: 70.13 g; Kw. tł. nasy.: 30.08 g; W: 380.56 g; W tym cukry: 49.77 g; Sól: 9.10 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
2021-08-01 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Schab biały wieprzowy parzony z dodaną wodą ,dodatkiem białka wieprzowego w siatce niejadalnej 60 g (SOJ, MLE, SEL,) Twarożek 60 g (MLE,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)
	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 młode () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) 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 młode () 200 g Mizeria 100 g (MLE,) 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,) Ogórek świeży 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,) Ogórek świeży 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,) Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2110.01 kcal; B: 130.16 g; T: 83.25 g; Kw. tł. nasy.: 35.35 g; W: 222.53 g; W tym cukry: 40.83 g; Sól: 6.72 g;	E: 2395.58 kcal; B: 142.12 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 37.32 g; W: 274.75 g; W tym cukry: 48.49 g; Sól: 7.79 g;	E: 2477.54 kcal; B: 145.68 g; T: 93.11 g; Kw. tł. nasy.: 37.94 g; W: 279.55 g; W tym cukry: 49.08 g; Sól: 7.87 g;	E: 2568.74 kcal; B: 149.20 g; T: 93.75 g; Kw. tł. nasy.: 38.06 g; W: 298.55 g; W tym cukry: 49.20 g; Sól: 8.35 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	
2021-08-02 poniedziałek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 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 ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 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 kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 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 kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twaróg półtłusty 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 kukurydziana na mleku 150 ml (MLE ,)	
	II ŚN	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 20 g (ORZ ,)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)	Kiwi 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 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 ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) 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 ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) 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 ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) 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 ,) Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
		E: 1917.24 kcal; B: 79.65 g; T: 55.68 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 292.08 g; W tym cukry: 60.91 g; Sól: 6.62 g;	E: 2315.41 kcal; B: 94.30 g; T: 65.84 g; Kw. tł. nasy.: 29.06 g; W: 357.31 g; W tym cukry: 73.41 g; Sól: 7.61 g;	E: 2337.71 kcal; B: 98.71 g; T: 62.81 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 364.81 g; W tym cukry: 79.49 g; Sól: 7.85 g;	E: 2496.61 kcal; B: 104.12 g; T: 69.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.97 g; W: 385.61 g; W tym cukry: 79.83 g; Sól: 8.33 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	
2021-08-03 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 ,) 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 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Pomidor 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Pomidor 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Serek śniadaniowy naturalny 80g 1 szt (MLE ,) Pomidor 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	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 młode () 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) 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 młode () 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) 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 młode () 200 g Surówka z rzepy białej i jabłka () 100 g (MLE ,) 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 ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Ogórek kwaszony małosolny 50 g (GOR ,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2166.25 kcal; B: 107.33 g; T: 78.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.87 g; W: 273.14 g; W tym cukry: 61.70 g; Sól: 8.61 g;	E: 2358.11 kcal; B: 116.20 g; T: 82.89 g; Kw. tł. nasy.: 45.63 g; W: 304.46 g; W tym cukry: 68.31 g; Sól: 9.18 g;	E: 2374.22 kcal; B: 116.84 g; T: 83.14 g; Kw. tł. nasy.: 45.66 g; W: 307.43 g; W tym cukry: 68.60 g; Sól: 9.25 g;	E: 2533.82 kcal; B: 123.00 g; T: 84.26 g; Kw. tł. nasy.: 45.87 g; W: 340.68 g; W tym cukry: 68.81 g; Sól: 10.09 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	
2021-08-04 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE ,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,) 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 ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Twarożek z natką 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 ,) 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	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL ,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Sos jarzynowy * 100 ml (GLU PSZ, SEL ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ ,) Surówka z selera i marchwi () 100 g (MLE, SEL ,) Brokuł gotowany* 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		
	E: 2122.99 kcal; B: 104.44 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.60 g; W: 312.00 g; W tym cukry: 43.58 g; Sól: 7.68 g;	E: 2455.33 kcal; B: 117.90 g; T: 67.33 g; Kw. tł. nasy.: 29.79 g; W: 364.18 g; W tym cukry: 51.02 g; Sól: 8.61 g;	E: 2519.97 kcal; B: 120.65 g; T: 67.74 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 377.54 g; W tym cukry: 50.45 g; Sól: 9.02 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	
2021-08-05 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Serek wiejski ziarnisty 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 ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Serek wiejski ziarnisty 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 ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Bohuna wieprz. z dodatkiem wody i białka wieprzowego wędzonka wieprzowa szynka z okrywą tłuszczowa, parzona, wędzona 60 g (SOJ ,) Serek wiejski ziarnisty 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 ,) Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE ,)	
	II ŚN	Arbuz 150 g				
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami * () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego 300 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami * () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL ,) Makaron z sosem mięsno-warzywnym, z mięsa wieprzowego 350 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE ,)				
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE ,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	
	E: 2007.92 kcal; B: 82.21 g; T: 77.45 g; Kw. tł. nasy.: 42.24 g; W: 257.77 g; W tym cukry: 34.62 g; Sól: 7.06 g;	E: 2273.98 kcal; B: 93.36 g; T: 81.45 g; Kw. tł. nasy.: 44.03 g; W: 306.66 g; W tym cukry: 41.87 g; Sól: 8.18 g;	E: 2343.17 kcal; B: 96.53 g; T: 83.48 g; Kw. tł. nasy.: 44.41 g; W: 316.50 g; W tym cukry: 42.25 g; Sól: 8.22 g;	E: 2434.37 kcal; B: 100.05 g; T: 84.12 g; Kw. tł. nasy.: 44.53 g; W: 335.50 g; W tym cukry: 42.37 g; Sól: 8.70 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
2021-08-06 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE ,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE ,) Kasza jęczmienna na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)
	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 młode () 200 g Surówka z kapusty młodej () 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 młode () 200 g Surówka z kapusty młodej () 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 młode () 250 g Surówka z kapusty młodej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Jabłko 1 szt 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ ,)		
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) 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 ,) Jajko gotowane 1 szt (JAJ ,) Papryka świeża 50 g Herbatka owocowa b/c 250 ml	
	E: 1927.51 kcal; B: 85.78 g; T: 68.01 g; Kw. tł. nasy.: 25.32 g; W: 256.88 g; W tym cukry: 57.03 g; Sól: 5.87 g;	E: 2324.22 kcal; B: 100.79 g; T: 80.71 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 317.23 g; W tym cukry: 63.85 g; Sól: 6.76 g;	E: 2398.18 kcal; B: 101.93 g; T: 81.31 g; Kw. tł. nasy.: 27.36 g; W: 333.59 g; W tym cukry: 68.53 g; Sól: 6.91 g;	E: 2489.38 kcal; B: 105.45 g; T: 81.95 g; Kw. tł. nasy.: 27.48 g; W: 352.59 g; W tym cukry: 68.65 g; Sól: 7.39 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
2021-08-07 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 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	Grycikowa * 350 ml (GLU PSZ, SEL ,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Grycikowa * 400 ml (GLU PSZ, SEL ,) Potrawka drobiowa () 150 ml (GLU PSZ, SEL ,) Ziemniaki młode () 250 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR ,) Sałatka z buraczków i jabłka () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	Kiwi 1 szt 1 szt Orzechy włoskie łuskane 10 g (ORZ ,)			
	Kolacja	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 60 g Ogórek świeży 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	E: 1903.81 kcal; B: 96.79 g; T: 63.50 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 250.73 g; W tym cukry: 56.20 g; Sól: 7.40 g;	E: 2291.86 kcal; B: 110.63 g; T: 70.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.21 g; W: 319.91 g; W tym cukry: 72.60 g; Sól: 8.48 g;	E: 2399.18 kcal; B: 113.83 g; T: 72.32 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 340.24 g; W tym cukry: 77.76 g; Sól: 8.74 g;	E: 2490.38 kcal; B: 117.35 g; T: 72.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.18 g; W: 359.24 g; W tym cukry: 77.88 g; Sól: 9.22 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	
2021-08-08 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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 ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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 jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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 jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE ,) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo 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 jęczmienne na mleku 150 ml (MLE, GLU JĘCZ ,)	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 150 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem * 300 ml (MLE, SEL ,) Kotlet schabowy 100 g (GLU PSZ, JAJ ,) Ziemniaki młode () 200 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z bułką tartą * 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 młode () 250 g Sałata zielona z kefirem 50 g (MLE ,) Fasolka szparagowa z bułką tartą * 100 g (GLU PSZ ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,) Rodzynki 10 g	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE ,) Płatki owsiane 10 g (GLU OW ,) 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: 2053.57 kcal; B: 96.79 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.67 g; W: 272.05 g; W tym cukry: 58.70 g; Sól: 6.00 g;	E: 2377.91 kcal; B: 109.53 g; T: 75.36 g; Kw. tł. nasy.: 29.74 g; W: 332.17 g; W tym cukry: 66.82 g; Sól: 7.32 g;	E: 2406.51 kcal; B: 109.76 g; T: 75.41 g; Kw. tł. nasy.: 29.76 g; W: 339.29 g; W tym cukry: 66.93 g; Sól: 7.33 g;	E: 2497.71 kcal; B: 113.28 g; T: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 29.88 g; W: 358.29 g; W tym cukry: 67.05 g; Sól: 7.81 g;		

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>, <miasto>

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],

B - Białko ogółemwg 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,