

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-04 poniedziałek	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 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 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,) Indyk z pasieki produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejedalnej 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 żółty m i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)				
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos kopekowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL,) Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Sos kopekowy 100 ml (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana () 100 g Ogórek kiszony 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	PD	Koktajl bananowy 200 g (MLE,)	Koktajl bananowy 200 g (MLE,) Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,)		Podplomyki b/c 20 g (GLU PSZ, MLE,) Koktajl bananowy 200 g (MLE,)	
	Kolaża	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z twarogu i ryby got.(panga) 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.(panga) 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.(panga) z koperkiem 60 g (RYB, MLE,) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2022-04-05 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, 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 150 g (GLU PSZ,) Ryż na mleku 150 ml (MLE,)		
		II ŚN jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Mandarynki 2 szt				
		Obiad	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka w wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka w wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Makaron 200 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka w wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Szynka w wieprzowa gotowana 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej () 100 g Dyńia duszona* 100 g (GLU PSZ,) Makaron 200 g (GLU PSZ,)
			PD Kanapka z serem śniadaniowym i sałatą (chleb razowy 60g, masło 5g, serek śniadaniowy 25g, sałata 5g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
2022-04-05 wtorek	Kolaça	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 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,) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 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,) Galaretkę drobiowa z udźca kurczaka* 100 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji
2022-04-06 środa	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 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,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 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,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 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 owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 60 g Serek homo. naturalny 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 owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)
	II ŚN	Kefir 2% tł 200 ml (MLE,) Wafle ryżowe 30 g			
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JĘCZ,) Ziemniaki () 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (GLUPSZ, SEL,) Sałatka szwedzka () 100 g (GOR,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Zrazik wieprzowy gotowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ,)	Krupnik jęczmienny () 400 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,) Buraczki oprószane () 100 g (GLU PSZ,)	
	PD	Banan 1szt. 1 szt			
	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	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-07 czwartek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szy nka wędzona, parzona 60 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szy nka wędzona, parzona 60 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa, szy nka wędzona, parzona 60 g	
	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 () 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 Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g	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 Surówka z selera i jabłka () 100 g (MLE, SEL,) Cukinia pieczona* 100 g		
	PD	Kanapka z serem żółty m i ogórkiem (chleb razowy 60g, masło 5g, ser żółty 25g, ogórek 15g) 1 szt (GLU PSZ, MLE,)			
	Kolacja	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Sałatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (MLE, SEL,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-08 piątek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony . 50 g Salata 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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pyzdra schabowa-wędzonka wieprzowa schab wieprzowy wędzony parzony. 50 g Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE,) Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Ser żółty 60 g (MLE,) Pyzdra szynkowa-wędzonka wieprzowa a szynka wędzona parzona 50 g Salata zielona 20 g Płatki pszenne na mleku 150 ml (GLU PSZ, MLE,)	
	II ŚN	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 150 g	Galaretką o smaku pomarańczowym z owocami 200 g		
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Salatka 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 (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z kapusty czerwonej () 100 g	Dyniowa z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Szpinak gotowany* 100 g (GLU PSZ,) Salatka z kapusty czerwonej () 100 g 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-09 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Połudwica 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% t.) 1 szt (MLE,) Połudwica 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% t.) 1 szt (MLE,) Połudwica 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	Kalaforowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 150 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalaforowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g Ogórek kiszony z cebulką 100 g	Kalaforowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Gulasz z indyka 200 g (GLU PSZ,) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JĘCZ,) Buraczki gotowane () 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% t.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 20 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-10 niedziela	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane kl M 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,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane kl M 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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane kl M 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,) Płatki owsiane na mleku 150 ml (MLE, GLU OW,)	Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzow a,szynka wędzona, parzona 60 g Jajko gotowane kl M 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 SN	Jabłko 1 szt 1 szt		Jabłko 1 szt 1 szt Migdały 10 g (ORZ,)		
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL,) Udko pieczone 1 szt 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Colesław () 100 g (JAJ, MLE, GOR,) Brokuł gotowany* 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 tw arogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka konserwowa 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 tw arogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka konserwowa 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 tw arogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-11 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 SN	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie luskane 10 g (ORZ,)	Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)	jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Mandarynki 2 szt Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)	Mandarynki 2 szt jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE,) Orzechy włoskie luskane 20 g (ORZ,)
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 350 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	PD	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-warzwna, z mięsa drobiowego* 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-warzwna, z mięsa drobiowego* 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-warzwna, z mięsa drobiowego* 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-warzwna, z mięsa drobiowego* 60 g (SEL,) Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-12 wtorek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 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 kl M 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 kl M 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				
	Obiad	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL,) Bitka drobiowa gotowana z udźca 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g 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,) Bitka drobiowa gotowana z udźca 100 g Sos pietruszkowy 100 g (GLU PSZ, MLE,) Ziemniaki () 200 g Surówka z ogórków kiszonych i cebuli 100 g 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,)				
	Kolaża	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Pasta z fasoli 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 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 60 g Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
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 niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 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 niejadanej 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,)		
2022-04-13 środa Obiad	Grysikowa () 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		Grysikowa () 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		
	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,) Szy nka 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,) Szy nka 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,) Szy nka od Zduna-wędzonka wieprzowa,szynka wędzona, parzona 60 g Pomidor 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji		
2022-04-14 czwartek	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 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,) Polędwica 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,) Polędwica 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	Jabłko 1 szt 1 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 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 Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g				
	PD	Kanapka z szynką i pomidorem (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g, pomidor 15g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,)					
	Kolaża	Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Salata 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	Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Salata 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	Serek Fromage 60 g (GLU PSZ, MLE,) Salata 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			

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-15 piątek	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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,) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,) 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 (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszanej () 100 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 350 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszanej () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ryżowa () 400 ml (MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku* 100 g (GLU PSZ, SEL,) Surówka z kapusty kiszanej () 100 g 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,) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (JAJ, MLE,) Papryka konserwowa 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 konserwowa 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa 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 konserwowa 50 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml		

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-16 sobota	Śniadanie	Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,) Ser żółty 60 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) 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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) 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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) 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,) Ser żółty 60 g (MLE,) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 60 g (MLE,) Pomidor 50 g	
	II ŚN	Banan 1szt. 1 szt				
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron z serem 350 g (GLU PSZ, MLE,) Jabłko 1 szt 1 szt Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	PD	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 20 g (S02,)	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE,) Morela suszona 30 g (S02,)		
	Kolacja	Paprykarz rybno(panga)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 100 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Salata zielona 20 g Paprykarz rybno(panga)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(panga)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 130 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Paprykarz rybno(panga)-warzywny* 60 g (RYB, SEL,) Sałata zielona 20 g Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% t.) 1 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

		CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr I	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr II	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy trymestr III	CHRZ- SŚ- Dieta Mamy Okres Laktacji	
2022-04-17 niedziela	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 Jajko gotowane kl M 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,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Polędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 60 g Jajko gotowane kl M 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,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)	Chleb razowy graham 150 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 Jajko gotowane kl M 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,) Zacierka na mleku 150 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,)		
	II ŚN	Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE,)				
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) 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	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT,) 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			
	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,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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 Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml		Chleb razowy graham 150 g (GLU PSZ,) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 60 g Sałata zielona 30 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
SO2 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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