

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 20 g Serek homo. naturalny 30 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 60 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Szynka sołtysa wieprzowa, wędziona, parzona 40 g Serek homo. naturalny 80 g (MLE) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (MLE) Mieszanka studencka 40 g (OZI, ORZ) Sok jablkowy 0,3L 1 szt	
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Brokułowa z ryżem () 400 ml (MLE, SEL) Ziemniaki z Tluszczem () 200 g Filet z kurczaka po grecku 120 g (MLE) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (SEL) Surówka z marchwi z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Salatka Gyros B (bez cebuli) 100 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 150 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka Gyros B (bez cebuli) 200 g (JAJ, GOR) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 30 g (RYB) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 60 g (RYB) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 80 g (RYB) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Masło 83% tł. 15 g (MLE) Poledwica premium- wędlina dr. średnio rozdz. 40 g (SOJ) Paprykarz rybno (morszczuk)-warzywny (). 100 g (RYB) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	E: 2703.15 kcal; B: 110.60 g; T: 77.29 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 406.77 g; W tym cukry: 143.01 g; Bł.: 35.36 g; Sól: 7.32 g;	E: 2871.99 kcal; B: 125.25 g; T: 84.25 g; Kw. tł. nasy.: 28.82 g; W: 419.61 g; W tym cukry: 142.26 g; Bł.: 37.40 g; Sól: 8.04 g;	E: 3071.80 kcal; B: 133.10 g; T: 93.85 g; Kw. tł. nasy.: 29.80 g; W: 442.29 g; W tym cukry: 151.62 g; Bł.: 38.00 g; Sól: 8.12 g;	E: 3163.70 kcal; B: 138.05 g; T: 99.07 g; Kw. tł. nasy.: 30.26 g; W: 449.21 g; W tym cukry: 153.44 g; Bł.: 39.30 g; Sól: 8.33 g;	

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>)	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 100 g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Obiad	Solferino () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Naleśniki bolognese () 300g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g			
	PD	Salatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Salatka farmerska B (bez majonezu) 180 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka farmerska B (bez majonezu) 200 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g			
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)	
	E: 2758.53 kcal; B: 120.92 g; T: 89.01 g; Kw. tł. nasy.: 41.82 g; W: 377.43 g; W tym cukry: 117.39 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 8.56 g;	E: 2882.45 kcal; B: 123.72 g; T: 91.51 g; Kw. tł. nasy.: 42.70 g; W: 399.91 g; W tym cukry: 131.37 g; Bł.: 31.19 g; Sól: 8.66 g;	E: 2988.95 kcal; B: 136.70 g; T: 95.50 g; Kw. tł. nasy.: 45.39 g; W: 404.75 g; W tym cukry: 136.91 g; Bł.: 31.73 g; Sól: 8.96 g;	E: 3007.12 kcal; B: 137.71 g; T: 96.32 g; Kw. tł. nasy.: 45.76 g; W: 406.43 g; W tym cukry: 137.42 g; Bł.: 31.87 g; Sól: 9.03 g;	

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-07 środa	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 30 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 60 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Mandarynka 1 szt	
	II ŚN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 30 g		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 40 g	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Wafle ryżowe 50 g
	Obiad	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krem paprykowo-pomidorowy z grzankami 400 ml (<u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Cwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, S02.</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 20 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLUPSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLUPSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa kieł.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twarożek 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
		E: 3142.39 kcal; B: 141.14 g; T: 109.38 g; Kw. tł. nasy.: 40.21 g; W: 408.56 g; W tym cukry: 128.15 g; Bł.: 32.46 g; Sól: 7.60 g;	E: 3221.36 kcal; B: 151.07 g; T: 113.25 g; Kw. tł. nasy.: 42.65 g; W: 409.81 g; W tym cukry: 128.15 g; Bł.: 32.46 g; Sól: 8.92 g;	E: 3370.43 kcal; B: 162.10 g; T: 120.67 g; Kw. tł. nasy.: 47.43 g; W: 419.58 g; W tym cukry: 129.31 g; Bł.: 32.79 g; Sól: 9.36 g;	E: 3429.43 kcal; B: 166.10 g; T: 121.50 g; Kw. tł. nasy.: 47.69 g; W: 428.21 g; W tym cukry: 129.45 g; Bł.: 33.12 g; Sól: 10.02 g;

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy		
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Południca premium- wędlna dr. średnio rozdz. 40 g (<u>SOJ.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Południca premium- wędlna dr. średnio rozdz. 40 g (<u>SOJ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Jabłko 150 g Sałata zielona 10 g			
	II ŚN	Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Podplomyki b/c 30 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt		
	Obiad	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u>) Karczek pieczony 120g B 1 Por (<u>GLU PSZ.</u>) kasza pęczak/sypko 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sałata zielona 5 g Sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR.</u>) Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka tęczowa () (bez majonezu) 160 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka softysa wieprzowa, wędzona ,parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Sałatka jarzynowa - dieta () 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	
	PN	Sok przecierowy Kubaś 0,3L 1 szt Rogal maślan 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)				
		E: 3269.72 kcal; B: 131.68 g; T: 109.25 g; Kw. tł. nasy.: 46.54 g; W: 440.06 g; W tym cukry: 144.82 g; Bł.: 46.96 g; Sól: 7.69 g;	E: 3449.60 kcal; B: 138.47 g; T: 111.03 g; Kw. tł. nasy.: 46.67 g; W: 474.15 g; W tym cukry: 158.78 g; Bł.: 47.41 g; Sól: 8.16 g;	E: 3430.94 kcal; B: 138.64 g; T: 112.24 g; Kw. tł. nasy.: 47.21 g; W: 466.42 g; W tym cukry: 157.94 g; Bł.: 46.98 g; Sól: 8.00 g;	E: 3480.82 kcal; B: 141.97 g; T: 115.10 g; Kw. tł. nasy.: 48.69 g; W: 469.53 g; W tym cukry: 159.06 g; Bł.: 47.55 g; Sól: 8.22 g;	

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 50 g Serek homo. naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Mandarynka 1 szt
		II ŚN	Kefir 2% tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml		Krem z dyni z groszkiem ptyśowym* 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Salata zielona 5 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 100 g (<u>MLE, GOR.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt	Salatka grecka B (bez cebuli) 120 g (<u>MLE, GOR.</u>) Sok jabłkowy 0,3L 1 szt
	Kolejca	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g		Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Rukola 2 g
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt
	E: 2829.03 kcal; B: 129.29 g; T: 110.13 g; Kw. tł. nasy.: 37.75 g; W: 340.06 g; W tym cukry: 141.50 g; Bł.: 34.09 g; Sól: 8.16 g;	E: 3035.44 kcal; B: 131.17 g; T: 109.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.72 g; W: 390.23 g; W tym cukry: 141.75 g; Bł.: 34.78 g; Sól: 8.62 g;	E: 3172.17 kcal; B: 139.07 g; T: 112.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.23 g; W: 409.68 g; W tym cukry: 159.06 g; Bł.: 35.04 g; Sól: 8.84 g;	E: 3321.48 kcal; B: 148.65 g; T: 120.23 g; Kw. tł. nasy.: 40.30 g; W: 421.13 g; W tym cukry: 168.47 g; Bł.: 35.43 g; Sól: 9.36 g;	

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN Sok pomarańczowy 0,3l 1 szt Wafle ryżowe 30 g		
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 400 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 5 g Gulasz z udźca indyka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 100 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml
	PD	Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 180 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka owocowa ze słonecznikiem 200 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 40 g Twarożek 80 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynekowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w osł.niejad 60 g Twarożek 100 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 55 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>)
	E: 2675.20 kcal; B: 107.71 g; T: 76.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 404.27 g; W tym cukry: 109.94 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 7.74 g;	E: 2857.17 kcal; B: 120.04 g; T: 78.81 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 431.87 g; W tym cukry: 137.09 g; Bł.: 36.64 g; Sól: 8.22 g;	E: 2931.37 kcal; B: 123.32 g; T: 82.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.52 g; W: 440.06 g; W tym cukry: 141.52 g; Bł.: 37.35 g; Sól: 8.22 g;	E: 3000.67 kcal; B: 130.25 g; T: 84.08 g; Kw. tł. nasy.: 35.33 g; W: 446.17 g; W tym cukry: 145.16 g; Bł.: 37.83 g; Sól: 8.88 g;

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy		
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 30 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Mix салат 5 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt		
		II ŚN Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE.</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt				
		Obiad		Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 400 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR.</u>) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	
		PD		Sok jabłkowy 0,3L 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		
		Kolejacja		Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Poledwica premium- wędlna dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
		PN		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW.</u>)		
		E: 2929.21 kcal; B: 133.87 g; T: 95.81 g; Kw. tł. nasy.: 38.70 g; W: 391.80 g; W tym cukry: 157.14 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 6.55 g;	E: 3045.01 kcal; B: 141.76 g; T: 98.10 g; Kw. tł. nasy.: 39.54 g; W: 407.31 g; W tym cukry: 158.10 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 6.57 g;	E: 3165.67 kcal; B: 154.80 g; T: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; W: 408.71 g; W tym cukry: 158.23 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 7.68 g;	E: 3233.51 kcal; B: 154.80 g; T: 104.63 g; Kw. tł. nasy.: 41.64 g; W: 425.67 g; W tym cukry: 175.19 g; Bł.: 33.34 g; Sól: 7.68 g;	

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy		
2024-02-12, poniedziałek	Śniadanie	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z makiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	Kawa zbożowa z makiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Banan 1szt. 1 szt	
		II ŚN	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sałata zielona 5 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki pieczone w ziolach 200 g Sałata zielona 5 g Kiesz.dr.z pieczarkami 120g 1 Por (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem () 100 g (<u>SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml		
		PD	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 120 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 150 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Salatka jarzynowa () (bez majonezu) 200 g (<u>SEL.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 20 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec () 60 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g		
		PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
	E: 2772.02 kcal; B: 116.57 g; T: 90.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.72 g; W: 390.05 g; W tym cukry: 109.48 g; Bł.: 44.69 g; Sól: 7.61 g;	E: 2915.74 kcal; B: 122.51 g; T: 97.97 g; Kw. tł. nasy.: 38.80 g; W: 404.22 g; W tym cukry: 118.96 g; Bł.: 45.85 g; Sól: 8.14 g;	E: 3065.26 kcal; B: 129.99 g; T: 104.08 g; Kw. tł. nasy.: 41.12 g; W: 421.71 g; W tym cukry: 129.28 g; Bł.: 47.78 g; Sól: 9.04 g;	E: 3123.84 kcal; B: 134.47 g; T: 104.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.31 g; W: 430.29 g; W tym cukry: 130.15 g; Bł.: 48.44 g; Sól: 9.68 g;		

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-13 wtorek	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabiko 1 szt 1 szt
	II ŚN Jogurt owocowy 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Podplomyki b/c 40 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	Jarzynowa z zacierką (-)podstawa 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Sałata zielona 5 g Brokuł z sezamem i z olejem* 100 g (<u>SEZ</u>) Surówka wykwiwna z olejem b/c 100 g (<u>JAJ, GOR</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Kotlet drobiowy panierowany 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>)	
	PD Sałatka farmerska B (bez majonezu) 120 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka farmerska B (bez majonezu) 150 g (<u>JAJ, MLE, SEL</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Sałata zielona 10 g Rzodkiew biała 50 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynkowa dębowa kiel.wp.gr.rozd.wędz.parzo.z dodat.wody w ost.niejad 40 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
	PN E: 2760.10 kcal; B: 121.29 g; T: 94.13 g; Kw. tł. nasy.: 32.21 g; W: 367.27 g; W tym cukry: 88.80 g; Bł.: 32.48 g; Sól: 7.42 g;	E: 2959.49 kcal; B: 129.56 g; T: 96.01 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 403.94 g; W tym cukry: 109.42 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 8.50 g;	E: 3036.29 kcal; B: 131.96 g; T: 96.95 g; Kw. tł. nasy.: 33.46 g; W: 418.34 g; W tym cukry: 109.42 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 8.50 g;	E: 3140.21 kcal; B: 138.21 g; T: 101.80 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; W: 427.12 g; W tym cukry: 117.90 g; Bł.: 33.86 g; Sól: 8.68 g;
		Mleko UHT częściowo odtt. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Rogal maślaný 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>)		

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-14 środa	Śniadanie Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Dżem 25 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	
	II ŚN Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 10 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 20 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Mieszanka studencka 30 g (OZI, ORZ.) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	
	Obiad Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Żurek z ziemniakami () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.) Naleśniki z serem i owocami B 300 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Salatka owocowa ze słonecznikiem 150 g Kompot owocowy* z/c 250 ml			
	PD	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Hummus 30 g (SEZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	Kolacja	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g	Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło 83% tł. 15 g (MLE.) Ser żółty 40 g (MLE.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 50 g Salata zielona 10 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt Sok pomarańczowy 0,3L 1 szt				
	E: 3280.39 kcal; B: 128.70 g; T: 106.44 g; Kw. tł. nasy.: 44.98 g; W: 457.16 g; W tym cukry: 188.17 g; Bł.: 29.71 g; Sól: 7.56 g;	E: 3406.11 kcal; B: 131.86 g; T: 109.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; W: 479.64 g; W tym cukry: 196.71 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 7.80 g;	E: 3473.95 kcal; B: 131.86 g; T: 109.66 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; W: 496.60 g; W tym cukry: 213.67 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 7.80 g;	E: 3486.23 kcal; B: 133.26 g; T: 112.56 g; Kw. tł. nasy.: 45.04 g; W: 492.62 g; W tym cukry: 205.19 g; Bł.: 30.85 g; Sól: 7.80 g;	

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 60 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 20 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 40 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 60 g Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
		Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt Biszkopty 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, GLU JECZ,</u>)		
Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* b/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Sałata zielona 5 g Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml	Szpinakowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kotlet szwajcarski z fileta z kurczaka 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE,</u>) Surówka z rzepy białej i jabłka z olejem() 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g
	PD	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 100 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 150 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Sałatka z ryżu, brokułów i jajka 180 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 20 g (<u>SOJ,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Roszponka 2 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE,</u>) Twarożek 60 g (<u>MLE,</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ,</u>) Sałatka z pomidorów i koperku 50 g Sałata zielona 10 g Roszponka 2 g	
PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt			
	E: 2672.95 kcal; B: 119.32 g; T: 95.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.92 g; W: 346.35 g; W tym cukry: 81.10 g; Bł.: 28.87 g; Sól: 7.21 g;	E: 2764.87 kcal; B: 125.17 g; T: 99.89 g; Kw. tł. nasy.: 33.41 g; W: 354.33 g; W tym cukry: 81.89 g; Bł.: 29.42 g; Sól: 7.89 g;	E: 2948.65 kcal; B: 137.48 g; T: 104.45 g; Kw. tł. nasy.: 34.96 g; W: 377.77 g; W tym cukry: 100.70 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 8.48 g;	E: 2998.08 kcal; B: 142.05 g; T: 106.46 g; Kw. tł. nasy.: 35.30 g; W: 381.20 g; W tym cukry: 101.14 g; Bł.: 29.97 g; Sól: 9.03 g;

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JE CZ.</u>) Banan 1szt. 1 szt	
	II ŚN	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 10 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 30 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Jabłko 1 szt 1 szt Mieszanka studencka 40 g (<u>OZI, ORZ</u>) Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Krupnik jęczmienny () 400 ml (<u>MLE, SEL, GLU JE CZ.</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Ryba smażona (Morszczuk) 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kompot owocowy* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g		
	PD	Słupki z warzyw () 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Słupki z warzyw () 200 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	
	Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser zółty 20 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser zółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 60 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser zółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 100 g (<u>JAJ, MLE</u>) Ser zółty 40 g (<u>MLE</u>) Papryka świeża 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml
	PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt Serek homo o smaku waniliowym tubka 120g 1 szt (<u>MLE</u>)			
		E: 3027.84 kcal; B: 125.34 g; T: 103.87 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; W: 414.08 g; W tym cukry: 154.50 g; Bł.: 40.99 g; Sól: 6.88 g;	E: 3314.03 kcal; B: 134.03 g; T: 115.72 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 453.32 g; W tym cukry: 182.26 g; Bł.: 42.46 g; Sól: 7.38 g;	E: 3355.53 kcal; B: 134.16 g; T: 115.85 g; Kw. tł. nasy.: 41.44 g; W: 463.82 g; W tym cukry: 191.76 g; Bł.: 42.46 g; Sól: 7.38 g;	E: 3490.06 kcal; B: 143.40 g; T: 122.83 g; Kw. tł. nasy.: 43.36 g; W: 473.24 g; W tym cukry: 194.28 g; Bł.: 42.48 g; Sól: 7.74 g;

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy	
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 30 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 20 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka sołtysa wieprzowa, wędzona, parzona 40 g Serek naturalny Bieluch 80 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt
		II ŚN	Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Banan 1szt. 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt	Podpłomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Mleko UHT częściowo odtł. 1,5% tł. 250 ml 1 szt
Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Kasza jaglana na sypko 200 g Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka z selera i jabłka z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Buraczki podprawiane -drobno tarte () 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Kompot owocowy* b/c 250 ml Sałata zielona 5 g				
	PD	Serek homo owocowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt			
Kolacja	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 20 g (<u>SOJ</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa b/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml	Bulka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Połudwica premium- wędlina dr. średnio rozd. 40 g (<u>SOJ</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Sałata zielona 10 g	
	PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)		Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Mus owsianka z bananami i truskawkami 100g 1 szt (<u>MLE, GLU OW</u>)
E: 2722.92 kcal; B: 107.26 g; T: 77.60 g; Kw. tł. nasy.: 34.59 g; W: 413.33 g; W tym cukry: 133.70 g; Bl.: 37.34 g; Sol: 6.99 g;		E: 2924.71 kcal; B: 113.53 g; T: 82.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 446.49 g; W tym cukry: 150.66 g; Bl.: 37.34 g; Sol: 6.99 g;		E: 2935.89 kcal; B: 120.68 g; T: 84.36 g; Kw. tł. nasy.: 36.71 g; W: 436.73 g; W tym cukry: 135.47 g; Bl.: 38.08 g; Sol: 8.16 g;	E: 3092.99 kcal; B: 124.66 g; T: 86.91 g; Kw. tł. nasy.: 37.99 g; W: 466.78 g; W tym cukry: 159.32 g; Bl.: 38.48 g; Sol: 8.16 g;

	KRK- ŻER I trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER II trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER III trymestr Dieta Mamy	KRK- ŻER Okres laktacji Dieta Mamy
2024-02-18 niedziela	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek z koperkiem 80 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 60 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt	Śniadanie Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkami białka wieprzowego 80 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek z koperkiem 120 g (<u>MLE</u>) Rzodkiew biała 50 g Sałata zielona 10 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ</u>) Banan 1szt. 1 szt
	II ŚN jogurt naturalny 100g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 20 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	II ŚN jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 30 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	II ŚN jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 40 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt	II ŚN Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>) Płatki kukurydziane 50 g Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt
	Obiad Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Obiad Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	Obiad Pomidorowa z zacierką () 400 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL</u>) Ziemniaki z Tłuszczem () 200 g Kotlet schabowy 120 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 100 g (<u>SEL</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml Sałata zielona 5 g	
	PD	Kefir 2 % tł 200g 1 szt (<u>MLE</u>) Jabłko 150 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt		
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 40 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 60 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g	Herbata czarna ekspresowa z cytryną Cateringowa z/c 250 ml Bułka pszenno-żytnia 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło 83% tł. 15 g (<u>MLE</u>) Szynka Piastowska- wp., wędzona, parzona z dod. b.sojowego i wody 80 g (<u>SOJ</u>) Serek homo. naturalny 120 g (<u>MLE</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Rukola 2 g
PN	Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2</u>)			
	E: 3015.55 kcal; B: 125.63 g; T: 86.15 g; Kw. tł. nasy.: 31.70 g; W: 446.08 g; W tym cukry: 148.81 g; Bł.: 39.15 g; Sól: 8.11 g;	E: 3138.42 kcal; B: 132.07 g; T: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 33.76 g; W: 461.20 g; W tym cukry: 154.30 g; Bł.: 39.83 g; Sól: 8.44 g;	E: 3310.56 kcal; B: 154.52 g; T: 94.63 g; Kw. tł. nasy.: 35.06 g; W: 471.46 g; W tym cukry: 154.47 g; Bł.: 40.52 g; Sól: 9.58 g;	E: 3387.69 kcal; B: 161.97 g; T: 95.95 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 480.32 g; W tym cukry: 155.28 g; Bł.: 41.18 g; Sól: 10.62 g;

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeny,
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 wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JEĆZ - 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,