

|                         |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-19 poniedziałek | Śniadanie | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ,</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                        | Dyniowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                | Fasolowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL,</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Twaróg półtłusty 100 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szpinak gotowany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                           |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                         | Kolacja   | Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                                  | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Szyunka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ,</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                              |
|                         | PN        | Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                         |           | E: 2273.73 kcal; B: 91.74 g; T: 54.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.72 g; W: 362.43 g; W tym cukry: 72.12 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 8.74 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | E: 2212.76 kcal; B: 90.38 g; T: 47.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 364.46 g; W tym cukry: 76.72 g; Bł.: 19.82 g; Sól: 6.70 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2029.22 kcal; B: 91.99 g; T: 51.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.78 g; W: 311.47 g; W tym cukry: 54.81 g; Bł.: 38.98 g; Sól: 7.27 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |

| CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa |                                                                                                                                            | CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-20 wtorek           | Śniadanie                                                                                                                                  | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Twarożek z koperkiem 60 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g |
|                             | II ŚN                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podpłomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                             | Obiad                                                                                                                                      | Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                              | Krem z brokuła z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> )<br>Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                             | PD                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                             | Kolacja                                                                                                                                    | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                           | Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                       | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Galaretka drobiowa z ud* 100 g ( <u>SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                             |
| PN                          | Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.</u> ) | Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt ( <u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                             | E: 2534.24 kcal; B: 96.87 g; T: 88.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.75 g; W: 346.81 g; W tym cukry: 72.29 g; Bł.: 33.97 g; Sól: 8.05 g;             | E: 2528.01 kcal; B: 108.44 g; T: 78.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.38 g; W: 354.25 g; W tym cukry: 77.37 g; Bł.: 29.41 g; Sól: 5.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2279.07 kcal; B: 102.01 g; T: 65.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 336.24 g; W tym cukry: 47.44 g; Bł.: 33.39 g; Sól: 5.88 g;                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                             |

|                  |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-21 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE,</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Pomidor 80 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Obiad     | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                              | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                             | Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet drobiowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g ( <u>MLE, S02.</u> )<br>Sos pietruszkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                      |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                  | Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                     | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE,</u> )<br>Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                        |
|                  | PN        | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | E: 2193.54 kcal; B: 82.24 g; T: 55.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.95 g; W: 352.26 g; W tym cukry: 69.63 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 9.03 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 2236.69 kcal; B: 89.83 g; T: 54.95 g; Kw. tł. nasy.: 21.11 g; W: 356.55 g; W tym cukry: 70.28 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 6.58 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | E: 2129.35 kcal; B: 95.57 g; T: 55.23 g; Kw. tł. nasy.: 24.07 g; W: 331.74 g; W tym cukry: 59.38 g; Bł.: 38.96 g; Sól: 9.95 g;                                                                                                                                                                                                                             |

|                     |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-22 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Papryka świeża 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                              |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Gruszka 1szt. 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     | Obiad     | Barszcz biały z ziemniakami () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, GLU ŻYT.</u> )<br>Fasolka po bretońsku 300 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Banan 1szt. 1 szt                                                                                                       | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g                                                                                             | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g ( <u>SEL, GLU JĘCZ.</u> )<br>Sos pomidorowy 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Cukinia pieczona z olejem * 200 g                                                              |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta ()* 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g                           | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta ()* 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g                 | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałatka jarzynowa - dieta ()* 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Pomidor 50 g |
|                     | PN        | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniowy 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     |           | E: 2690.37 kcal; B: 83.09 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 460.32 g; W tym cukry: 117.96 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 10.90 g;                                                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2368.51 kcal; B: 86.04 g; T: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 381.02 g; W tym cukry: 86.26 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2207.66 kcal; B: 90.94 g; T: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 331.55 g; W tym cukry: 52.57 g; Bł.: 41.84 g; Sól: 7.48 g;                                                                                                                                                                                                                     |

| CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa |                                                                                                                                 | CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-----------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-23 piątek           | Śniadanie                                                                                                                       | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt          |
|                             | II ŚN                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                             | Obiad                                                                                                                           | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet z ryby (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                               | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                | Szpinakowa z zacierką () 350 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet rybny (Miruna) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Sos cytrynowy 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml |
|                             | PD                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                             | Kolacja                                                                                                                         | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                               | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                      | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                   |
| PN                          | Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                             | E: 2522.09 kcal; B: 87.02 g; T: 67.67 g; Kw. tł. nasy.: 22.11 g; W: 401.11 g; W tym cukry: 115.39 g; Bł.: 31.15 g; Sól: 6.24 g; | E: 2433.81 kcal; B: 89.03 g; T: 59.87 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 394.56 g; W tym cukry: 106.01 g; Bł.: 24.92 g; Sól: 6.32 g;                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 1989.44 kcal; B: 90.12 g; T: 53.69 g; Kw. tł. nasy.: 20.15 g; W: 299.64 g; W tym cukry: 46.25 g; Bł.: 33.63 g; Sól: 7.37 g;                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |

|                   |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-24 sobota | Śniadanie | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr. wędz. parz. w osłonce niejadalnej) 80 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płatki jęczmienne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy- dieta 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Marchew gotowana z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                           | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Gulasz wieprzowy 150 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                                                                          |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                          | Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna granulowana z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                                                                   | Herbata czarna granulowana b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет z soczewicy () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                  |
|                   | PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | E: 2542.53 kcal; B: 93.36 g; T: 80.26 g; Kw. tł. nasy.: 28.45 g; W: 375.40 g; W tym cukry: 70.48 g; Bł.: 36.49 g; Sól: 10.24 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | E: 2263.67 kcal; B: 92.74 g; T: 57.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.39 g; W: 357.39 g; W tym cukry: 72.53 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 7.83 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | E: 2214.61 kcal; B: 90.75 g; T: 64.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.92 g; W: 336.79 g; W tym cukry: 59.98 g; Bł.: 42.75 g; Sól: 8.20 g;                                                                                                                                                                                                                                                 |

|                      |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|----------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-25 niedziela | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt              | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                                                    |
|                      | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Mandarynka 2 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                              | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                             | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                         |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                      | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g           | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g |
|                      | PN        | Ciasto drożdżowe 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                      |           | E: 2797.81 kcal; B: 131.89 g; T: 101.59 g; Kw. tł. nasy.: 40.05 g; W: 352.50 g; W tym cukry: 59.45 g; Bł.: 26.51 g; Sól: 9.52 g;                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2666.96 kcal; B: 134.47 g; T: 81.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.84 g; W: 356.30 g; W tym cukry: 60.13 g; Bł.: 16.74 g; Sól: 6.99 g;                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2454.63 kcal; B: 129.75 g; T: 81.66 g; Kw. tł. nasy.: 30.62 g; W: 320.72 g; W tym cukry: 55.19 g; Bł.: 38.16 g; Sól: 7.85 g;                                                                                                                                                                                                                       |

|                         |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-26 poniedziałek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                         | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Jabłko 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                         | Obiad     | Grochowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g<br>Sos jogurtowy naturalny 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                                                                  | Solferino () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pulpet wieprzowy 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ryż na sypko 200 g<br>Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g<br>Sos szpinakowy* 100 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                                                                                  |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                         | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                                                                      | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                                                                          | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Salata zielona 20 g                                                                                                                                                |
|                         | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                         |           | E: 2171.66 kcal; B: 74.64 g; T: 43.32 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 385.92 g; W tym cukry: 102.46 g; Bł.: 27.93 g; Sól: 6.82 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | E: 2133.79 kcal; B: 75.43 g; T: 40.39 g; Kw. tł. nasy.: 20.23 g; W: 378.51 g; W tym cukry: 107.57 g; Bł.: 18.54 g; Sól: 5.25 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                           | E: 2250.92 kcal; B: 99.64 g; T: 59.11 g; Kw. tł. nasy.: 25.07 g; W: 347.93 g; W tym cukry: 57.94 g; Bł.: 35.07 g; Sól: 7.71 g;                                                                                                                                                                                                                                   |

|                   |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|-------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-27 wtorek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Makaron na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt                                   |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                   | Obiad     | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                                                                                                     | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Marchew oprószana z olejem () 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml                             | Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Kasza bulgur 200 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Kolacja   | Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                                           | Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g ( <u>RYB</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ogórek kiszony 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                        |
|                   | PN        | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | E: 2520.06 kcal; B: 93.72 g; T: 64.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.10 g; W: 398.50 g; W tym cukry: 89.81 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 9.55 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2467.33 kcal; B: 98.28 g; T: 55.37 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 406.36 g; W tym cukry: 99.07 g; Bł.: 32.33 g; Sól: 6.97 g;                                                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2202.60 kcal; B: 98.41 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.90 g; W: 320.12 g; W tym cukry: 31.88 g; Bł.: 32.78 g; Sól: 9.19 g;                                                                                                                                                                                                                                |

|                  |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-28 środa | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Serek homo o smaku wanilinowym 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Papryka świeża 80 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Sałata zielona 20 g |
|                  | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Gruszka 1szt. 150 g                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad     | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Eskalopka z kurczaka 80 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                   | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Dynia duszona z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g                              | Grysikowa () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g<br>Sos bazyliowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml        |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Maślanka 150 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                  | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g            | Pomidor 80 g<br>Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                           | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g                                   |
|                  | PN        | Chalka 30 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> ,)<br>Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                             |
|                  |           | E: 2354.42 kcal; B: 85.59 g; T: 59.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.11 g; W: 378.77 g; W tym cukry: 71.98 g; Bł.: 23.27 g; Sól: 7.33 g;                                                                                                                                                                                                                               | E: 2334.59 kcal; B: 96.06 g; T: 50.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 382.31 g; W tym cukry: 77.46 g; Bł.: 19.86 g; Sól: 6.01 g;                                                                                                                                                                                                             | E: 1933.38 kcal; B: 94.83 g; T: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 304.36 g; W tym cukry: 44.06 g; Bł.: 35.54 g; Sól: 7.36 g;                                                                                                                                                                      |

|                     |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwa strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-02-29 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Salceson z indykami z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g ( <u>SOJ, MLE, SEL.</u> )<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                     | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                     | Obiad     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, GOR.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                               | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                                                                                     | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Brokuł gotowany* 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )                                                                                 |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                                            | Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                            | Sałata zielona 20 g<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> )<br>Paszтет z fasoli () 60 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                                                                                                                         |
|                     | PN        | Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | E: 2386.63 kcal; B: 82.21 g; T: 68.86 g; Kw. tł. nasy.: 25.18 g; W: 373.29 g; W tym cukry: 83.02 g; Bł.: 33.29 g; Sól: 8.69 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2331.90 kcal; B: 93.86 g; T: 55.10 g; Kw. tł. nasy.: 21.18 g; W: 375.14 g; W tym cukry: 82.61 g; Bł.: 24.24 g; Sól: 6.09 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                | E: 2134.95 kcal; B: 94.52 g; T: 62.85 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 315.20 g; W tym cukry: 47.75 g; Bł.: 38.63 g; Sól: 5.56 g;                                                                                                                                                                                                                            |

| CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa |                                                                                                                                | CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-01 piątek           | Śniadanie                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Mandarynka 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka maślana 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt<br>Twarożek 30 g ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Chleb Graham 80 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo. naturalny 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Mandarynka 2 szt<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                             | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                             | Obiad                                                                                                                          | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 110 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                              | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Warzywa po grecku* 150 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                | Kalafiorowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 80 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                      |
|                             | PD                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                             | Kolacja                                                                                                                        | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Papryka konserwowa 50 g<br>Sałata zielona 20 g                                                                                               | Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                                                                                     | Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Sałata zielona 20 g                                                                                      |
| PN                          | Drożdżówka mini 50g 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                             | E: 2589.94 kcal; B: 89.98 g; T: 75.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 398.75 g; W tym cukry: 95.63 g; Bł.: 26.97 g; Sól: 7.67 g; | E: 2360.73 kcal; B: 87.59 g; T: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 20.65 g; W: 389.20 g; W tym cukry: 98.48 g; Bł.: 21.35 g; Sól: 4.88 g;                                                                                                                                                                                                                                                                       | E: 2201.16 kcal; B: 93.83 g; T: 61.34 g; Kw. tł. nasy.: 23.80 g; W: 338.29 g; W tym cukry: 54.21 g; Bł.: 39.27 g; Sól: 9.19 g;                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |

|                   |           | CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-02 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane, wędz., parz. w osłonce niejad. 80 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Płatki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejad. 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków, parzony, w osłonce niejad. 40 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                   | II ŚN     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Kiwi 1 szt 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   | Obiad     | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                     | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                                                                                                                                           | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Gulasz z udźca kurczaka 150 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ</u> ,)<br>Ćwikła z chrzanem () 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SOJ</u> ,)<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml                                                                                            |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Budyń o smaku waniliowym b/c 150 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejad. 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)                                                                     | Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejad. 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml                                                                                                                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ</u> ,)<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE</u> ,)<br>Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejad. 50 g ( <u>SOJ</u> ,)<br>Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g ( <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,)                                             |
|                   | PN        | Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt<br>Podplomyki b/c 20 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                   |           | E: 2445.20 kcal; B: 83.01 g; T: 63.35 g; Kw. tł. nasy.: 26.50 g; W: 397.31 g; W tym cukry: 83.65 g; Bł.: 26.37 g; Sól: 9.95 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | E: 2318.21 kcal; B: 88.10 g; T: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 19.70 g; W: 398.21 g; W tym cukry: 85.61 g; Bł.: 22.58 g; Sól: 7.45 g;                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | E: 2102.74 kcal; B: 90.15 g; T: 48.51 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 344.21 g; W tym cukry: 49.11 g; Bł.: 35.59 g; Sól: 8.81 g;                                                                                                                                                                                                                                                            |

| CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa |                                                                                                                                | CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|-----------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2024-03-03 niedziela        | Śniadanie                                                                                                                      | Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Twarożek z ziołami 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 40 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt |
|                             | II ŚN                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z szynką drobiową WOJ (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                             | Obiad                                                                                                                          | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kotlet schabowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g<br>Kapusta zasmażana ( ) 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                                                                       | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml                                        | Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Klopsik wieprzowy 80 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Ziemniaki z tłuszczem ( ) 200 g<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g<br>Sos własny ( ) 100 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml       |
|                             | PD                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Maślanka 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                             | Kolacja                                                                                                                        | Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                          | Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                                   | Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Chleb Graham 130 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Sałata zielona 20 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g                 |
| PN                          | Babka drożdżowa 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                             | E: 2534.24 kcal; B: 89.89 g; T: 75.57 g; Kw. tł. nasy.: 30.19 g; W: 387.07 g; W tym cukry: 72.16 g; Bł.: 27.09 g; Sól: 8.67 g; | E: 2397.05 kcal; B: 95.53 g; T: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 24.41 g; W: 377.98 g; W tym cukry: 67.45 g; Bł.: 16.81 g; Sól: 6.22 g;                                                                                                                                                                                                                    | E: 2405.16 kcal; B: 113.05 g; T: 72.62 g; Kw. tł. nasy.: 35.51 g; W: 339.34 g; W tym cukry: 34.50 g; Bł.: 32.75 g; Sól: 9.69 g;                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |

<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 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,