

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z tofu dieta* 150 g (<u>GLU PSZ, SOJ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz warzywny z ciecierzycą * 300 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i ryby got.(miruna) z koperkiem 50 g (<u>RYB, MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		E: 2319.66 kcal; B: 72.49 g; T: 57.31 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 391.48 g; W tym cukry: 103.20 g; Bł.: 31.60 g; Sól: 9.89 g;	E: 2406.49 kcal; B: 82.29 g; T: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.26 g; W: 396.92 g; W tym cukry: 117.20 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 7.21 g;	E: 1982.43 kcal; B: 74.24 g; T: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 310.20 g; W tym cukry: 58.17 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 8.52 g;

CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałatka zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Sałatka zielona 20 g Pomidor 80 g 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> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać</u> : <u>MLE</u> , <u>GOR</u> .) Sałatka zielona 20 g Ogórek kiszony 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)	
	Obiad	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Dyńia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u> .) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Galaretka drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Sałatka zielona 20 g
PN	Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE</u> .) Chalka 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)	
	E: 2584.08 kcal; B: 106.97 g; T: 74.83 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 381.17 g; W tym cukry: 61.38 g; Bł.: 25.19 g; Sól: 8.92 g;	E: 2659.11 kcal; B: 115.36 g; T: 70.43 g; Kw. tł. nasy.: 26.05 g; W: 395.75 g; W tym cukry: 71.28 g; Bł.: 20.62 g; Sól: 5.99 g;	E: 2470.09 kcal; B: 119.43 g; T: 79.92 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 335.28 g; W tym cukry: 30.20 g; Bł.: 37.06 g; Sól: 9.46 g;	

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-07 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca pieczony mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Zupa z soczewicy i ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Zrazik drobiowy z udźca gotowany mielony 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Ćwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE</u> , <u>S02</u> .) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 40 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .)		
		E: 2515.54 kcal; B: 96.24 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 32.32 g; W: 384.03 g; W tym cukry: 90.23 g; Bł.: 32.58 g; Sól: 8.56 g;	E: 2174.47 kcal; B: 89.78 g; T: 44.45 g; Kw. tł. nasy.: 21.41 g; W: 364.20 g; W tym cukry: 90.59 g; Bł.: 24.38 g; Sól: 6.21 g;	E: 2152.41 kcal; B: 93.47 g; T: 46.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 358.06 g; W tym cukry: 84.61 g; Bł.: 41.26 g; Sól: 6.66 g;

CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-08 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z twarogu z koperkiem 60 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Maślanka 200 ml (<u>MLE</u> .)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Risotto z mięsem wieprzowym i warzywami () 300 g (<u>SEL</u> .) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE</u> , <u>SEL</u> .)
2024-02-09 piątek	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>S02</u> .)	Kanapka z twaróżkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .)
		E: 2428.21 kcal; B: 90.23 g; T: 66.10 g; Kw. tł. nasy.: 24.72 g; W: 389.06 g; W tym cukry: 61.44 g; Bł.: 25.04 g; Sól: 7.55 g;	E: 2164.57 kcal; B: 98.07 g; T: 62.25 g; Kw. tł. nasy.: 24.54 g; W: 329.24 g; W tym cukry: 33.28 g; Bł.: 32.34 g; Sól: 6.98 g;
	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Dżem 50 g Pomarańcza 250g 1 szt 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> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Twarożek 50 g (<u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Pomarańcza 250g 1 szt
	Obiad	Krem z dyni () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet z ryby (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krem z dyni () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>RYB</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
2024-02-12 poniedziałek	PD		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
		E: 2629.16 kcal; B: 85.53 g; T: 67.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.52 g; W: 429.07 g; W tym cukry: 113.45 g; Bł.: 36.79 g; Sól: 6.68 g;	E: 2085.35 kcal; B: 94.11 g; T: 51.04 g; Kw. tł. nasy.: 21.56 g; W: 326.77 g; W tym cukry: 63.22 g; Bł.: 40.85 g; Sól: 5.98 g;
		E: 2346.47 kcal; B: 83.96 g; T: 50.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 397.04 g; W tym cukry: 94.57 g; Bł.: 30.66 g; Sól: 6.42 g;	

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-10 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wędzarskich z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grochowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Kasza gryczana 200 g Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ogórek kiszony z cebulką z olejem 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku truskawkowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzarskim średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzarskim średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wędzarskim średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ. może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		E: 2396.08 kcal; B: 91.64 g; T: 64.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.85 g; W: 377.02 g; W tym cukry: 68.41 g; Bł.: 29.90 g; Sól: 12.00 g;	E: 2292.07 kcal; B: 88.38 g; T: 49.18 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 387.94 g; W tym cukry: 90.53 g; Bł.: 26.64 g; Sól: 7.23 g;	E: 2158.30 kcal; B: 94.04 g; T: 61.91 g; Kw. tł. nasy.: 20.41 g; W: 323.93 g; W tym cukry: 50.34 g; Bł.: 34.05 g; Sól: 10.52 g;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Salami kielbasa wieprzowo-wolowa drobno rozdrobniona surowo wędzona,dojrzewajaca, wędzona. 50 g (<u>SOJ, SEL, GOR,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW,</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE,</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Brokul gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE,</u>) Surówka Colesław () 200 g (<u>JAJ, MLE, GOR,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Pasta z twarogu i siemienia z natką pietruszki 60 g (<u>MLE,</u>) Pomidor 80 g Salata lodowa 20 g
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Banan 1szt. 1 szt	Banan 1szt. 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)	Kiwi 1 szt 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE,</u>)
		E: 2940.05 kcal; B: 132.65 g; T: 101.02 g; Kw. tł. nasy.: 37.78 g; W: 390.49 g; W tym cukry: 112.33 g; Bł.: 30.71 g; Sól: 8.57 g;	E: 2744.67 kcal; B: 140.41 g; T: 78.16 g; Kw. tł. nasy.: 31.82 g; W: 382.66 g; W tym cukry: 103.19 g; Bł.: 24.96 g; Sól: 6.79 g;	E: 2437.92 kcal; B: 133.17 g; T: 83.00 g; Kw. tł. nasy.: 31.54 g; W: 307.79 g; W tym cukry: 65.67 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 7.26 g;

CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa	
2024-02-12 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Paszтет Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u> .) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN		Sok pomidorowy 200 ml	
	Obiad	Kapuśniak z kapusty białej () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> .) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Pulpet wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos jarzynowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u> .) Surówka z marchwi i selera z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta drobiowo-warzywna ćw z kurczaka () 50 g (<u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> , <u>może zawierać</u> : <u>ORZ</u> .)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać</u> : <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEZ</u> .)		
	E: 2545.11 kcal; B: 95.82 g; T: 81.79 g; Kw. tł. nasy.: 28.20 g; W: 369.10 g; W tym cukry: 76.70 g; Bł.: 42.21 g; Sól: 10.24 g;	E: 2480.61 kcal; B: 98.75 g; T: 73.58 g; Kw. tł. nasy.: 24.63 g; W: 364.19 g; W tym cukry: 68.82 g; Bł.: 28.59 g; Sól: 7.09 g;	E: 2288.03 kcal; B: 97.59 g; T: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 362.63 g; W tym cukry: 52.66 g; Bł.: 42.84 g; Sól: 9.80 g;	

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-13 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN			Wafle ryżowe 30 g
	Obiad	Jarzynowa z zacierką ()-podstawa 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet drobiowy panierowany 80 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z zacierką dieta () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Filet z kurczaka gotowany 80 g Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Surówka wykwintna z olejem b/c 200 g (<u>JAJ</u> , <u>GOR</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona,w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ</u> , <u>SEL</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Banan 1szt. 1 szt		Kiwi 1 szt 1 szt
		E: 2465.10 kcal; B: 83.10 g; T: 72.97 g; Kw. tł. nasy.: 23.57 g; W: 383.36 g; W tym cukry: 103.63 g; Bł.: 31.78 g; Sól: 8.19 g;	E: 2304.28 kcal; B: 94.30 g; T: 47.77 g; Kw. tł. nasy.: 20.82 g; W: 389.12 g; W tym cukry: 108.52 g; Bł.: 28.79 g; Sól: 7.86 g;	E: 2022.39 kcal; B: 92.42 g; T: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 293.63 g; W tym cukry: 41.33 g; Bł.: 33.46 g; Sól: 6.94 g;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-14 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Ser topiony 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> , <u>GLU</u> <u>JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE</u> .) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Sos jogurtowo-porceczkowy* 200 g (<u>MLE</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt		Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> .) Risotto wegetariańskie* 350 g (<u>SEL</u> .) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>GLU</u> <u>ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB</u> , <u>SEL</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> , <u>MLE</u> .)
		E: 2331.57 kcal; B: 71.74 g; T: 58.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.16 g; W: 394.01 g; W tym cukry: 87.04 g; Bł.: 31.41 g; Sól: 7.24 g;	E: 2286.97 kcal; B: 78.61 g; T: 46.37 g; Kw. tł. nasy.: 19.01 g; W: 401.19 g; W tym cukry: 89.57 g; Bł.: 26.79 g; Sól: 4.64 g;	E: 2138.08 kcal; B: 80.84 g; T: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.33 g; W: 352.90 g; W tym cukry: 63.42 g; Bł.: 40.25 g; Sól: 7.08 g;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-15 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Serek fromage naturalny 80g -Górski przysmak 0,5 szt (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II SN			Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE</u>)
	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () - dieta 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Sos boloński z mięsa wp () 100 g (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g
	PD			Kefir 2% tł 200 ml (<u>MLE</u>)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka z piersią kurczaka-wędł.z drob.gr.rozd.parzo.w osł.niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Paszтет z fasoli () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Serek Almette mini 30g 1 szt (<u>MLE</u>)		
		E: 2503.80 kcal; B: 83.80 g; T: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 30.68 g; W: 380.59 g; W tym cukry: 60.14 g; Bł.: 26.05 g; Sól: 6.59 g;	E: 2303.10 kcal; B: 91.28 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.65 g; W: 368.13 g; W tym cukry: 63.00 g; Bł.: 16.56 g; Sól: 5.27 g;	E: 2349.44 kcal; B: 101.60 g; T: 69.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.90 g; W: 342.55 g; W tym cukry: 31.63 g; Bł.: 34.41 g; Sól: 6.33 g;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-16 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Warzywa po grecku* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 200 ml
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>) <u>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: 2406.62 kcal; B: 83.06 g; T: 68.62 g; Kw. tł. nasy.: 23.81 g; W: 370.97 g; W tym cukry: 96.13 g; Bł.: 31.62 g; Sól: 7.91 g;	E: 2456.68 kcal; B: 97.51 g; T: 61.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.60 g; W: 383.91 g; W tym cukry: 105.21 g; Bł.: 29.76 g; Sól: 6.03 g;	E: 2306.99 kcal; B: 97.67 g; T: 69.67 g; Kw. tł. nasy.: 29.60 g; W: 338.42 g; W tym cukry: 37.37 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 9.25 g;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-17 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u> .) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	I ŚN			Jabłko 1 szt 1 szt Biskopity b/c 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .)
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g (<u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Potrawka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 ml (<u>MLE</u> .)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Pomidor 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u> .) Pomidor 80 g Mix салат 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u> .)		
		E: 2168.57 kcal; B: 75.23 g; T: 54.33 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 354.07 g; W tym cukry: 72.42 g; Bł.: 25.53 g; Sól: 8.59 g;	E: 2301.05 kcal; B: 89.33 g; T: 51.10 g; Kw. tł. nasy.: 22.07 g; W: 381.98 g; W tym cukry: 92.07 g; Bł.: 24.81 g; Sól: 6.95 g;	E: 2113.64 kcal; B: 87.51 g; T: 47.57 g; Kw. tł. nasy.: 20.06 g; W: 350.69 g; W tym cukry: 74.36 g; Bł.: 37.97 g; Sól: 7.62 g;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-18 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Rzepa biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Kasza jęczmienna na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU ŻYT</u> , <u>GLU JECZ</u> .) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Poledwica Sopocka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkkiem wody. 50 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> .) Rzepa biała 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II SN			Jabłko 1 szt 1 szt
	Obiad	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Kotlet schabowy 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem () 200 g (<u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Schab gotowany 100 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Ziemniaki z tłuszczem i koperkiem () 200 g (<u>MLE</u> .) Surówka wielowarzywna z olejem b/c () 60 g (<u>SEL</u> .) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Budyń o smaku śmietankowym b/c 150 ml (<u>MLE</u> .)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE</u> .) Jabłko 1 szt 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u> .) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> .) Serek homo z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u> .) Ogórek kiszony 50 g
	PN	Babka drożdżowa 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</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: 2567.50 kcal; B: 93.99 g; T: 71.01 g; Kw. tł. nasy.: 24.81 g; W: 402.32 g; W tym cukry: 91.37 g; Bł.: 33.10 g; Sól: 8.47 g;	E: 2486.58 kcal; B: 109.17 g; T: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 386.24 g; W tym cukry: 89.03 g; Bł.: 26.40 g; Sól: 6.32 g;	E: 2064.59 kcal; B: 109.85 g; T: 50.07 g; Kw. tł. nasy.: 24.47 g; W: 310.87 g; W tym cukry: 49.54 g; Bł.: 34.77 g; Sól: 8.81 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 JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

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