

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-22 poniedziałek	Śniadanie	Płatki pszenne 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>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,</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>) Płatki pszenne 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>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</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>) Połudwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Fasolowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL,</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Twaróg półtłusty 100 g (<u>MLE,</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ,</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)
	Kolacja	Ogórek kiszony 80 g Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata 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>) Szynka z indykiem prasowana z dodatkiem surowców wieprzowych, z połączonych kawałków mięsa, parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Ogórek kiszony 80 g Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ,</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE,</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ,</u>) Sałata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		
		E: 2284.13 kcal; B: 91.18 g; T: 54.11 g; Kw. tł. nasy.: 22.65 g; W: 370.27 g; W tym cukry: 70.44 g; Bł.: 28.30 g; Sól: 8.62 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: 2039.62 kcal; B: 91.43 g; T: 51.51 g; Kw. tł. nasy.: 20.71 g; W: 319.31 g; W tym cukry: 53.13 g; Bł.: 35.30 g; Sól: 7.15 g;

CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-23 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z koperkiem 60 g (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g
	II ŚN		Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 200 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Galaretką drobiowa z ud* 100 g (<u>SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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: 2590.46 kcal; B: 97.26 g; T: 87.42 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 362.55 g; W tym cukry: 71.97 g; Bł.: 34.27 g; Sól: 8.07 g;		E: 2584.23 kcal; B: 108.83 g; T: 77.57 g; Kw. tł. nasy.: 27.47 g; W: 369.99 g; W tym cukry: 77.06 g; Bł.: 29.70 g; Sól: 5.91 g;	E: 2398.89 kcal; B: 106.60 g; T: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 25.90 g; W: 320.18 g; W tym cukry: 49.23 g; Bł.: 44.48 g; Sól: 5.89 g;

CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Pomidor 80 g
	II ŚN		Jabłko 1 szt 1 szt	
	Obiad	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Jarzynowa z makaronem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet drobiowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i chrzanu () 200 g (<u>MLE, S02.</u>) Sos pietruszkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 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>) Paprykarz szczeciński 50 g (<u>RYB, SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g 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>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata 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
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 JĘCZ.</u>) Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Fasolka po bretońsku 300 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, SEL, GOR.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Banan 1szt. 1 szt	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kaszotto jęczmienne z mięsem wieprzowym i warzywami*() 300 g (<u>SEL, GLU JĘCZ.</u>) Sos pomidorowy 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Cukinia pieczona z olejem * 200 g
	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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 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 Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka jarzynowa - dieta ()* 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) Pomidor 50 g
	PN	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)		Kanapka z serkiem śniadaniowym (chleb razowy 60g,masło 5g,serek śniadaniwy 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;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-26 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Twarożek 30 g (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Kotlet z ryby (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Sos cytrynowy 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Sałatka z kapusty czerwonej z olejem () - na ciepło 200 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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, 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, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Sałata zielona 20 g 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;

CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa		CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</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>) Parówki drobiowe (kieł drobno rozdr wędz, parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU JĘCZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Sałata zielona 20 g 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>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Marchew gotowana z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z marchwi i jabłka z olejem () 200 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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>) Pasztet z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</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 JĘCZ.</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>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 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 Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 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 Sos koperkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g 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 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 wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ, może zawierać: GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE, SEL, GOR, SEZ.</u>) Pomidor 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>) 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>) Pomidor 80 g Salata 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>) 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>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2.</u>)		Kanapka z twarożkiem 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
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 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, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g 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>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż z jabłkiem prażonym i cynamonem 300 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Solferino () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pulpet wieprzowy 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ryż na sypko 200 g Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Sos szpinakowy* 100 ml (<u>GLU PSZ.</u>) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata 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
2024-01-30 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Makaron 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Makaron 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew oprószana z olejem () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* z/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Pieczeń rzymska wieprzowa 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Kasza bulgur 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	PD			Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml 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 ryby gotowanej (miruna) z warzywami* 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Ogórek kiszony 80 g 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
2024-01-31 środa	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, 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 Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Serek homo o smaku wanilinowym 50 g (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt Sałata zielona 20 g
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Eskalopka z kurczaka 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Dynia duszona z olejem* 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 80 g Sos bazyliowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Maślanka 150 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 Ciechanowski-Paszтет drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g	Pomidor 80 g Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa,wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g
	PN	Chalka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarożkiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, 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 Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-01 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salceson z indykiem z dodatkiem surowców wieprzowych parzony 50 g (<u>SOJ, SEL.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet wędzony drobiowy-wędlina dr.parzona z dod.m.wp.biał.wp z połączonych kawałków mięsa 50 g (<u>SOJ, MLE, SEL.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g 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>) Łazanki z kapustą i mięs wp z łopatki 300 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL. GOR.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Sos mięsno warzywny () (z mięsa wieprzowego) 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Brokuł gotowany* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml 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 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	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Konserwowa drobiowa z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Sałata zielona 20 g 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-02 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 80 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</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>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka maślana 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 80 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt 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>) Ryba smażona (Miruna) 110 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Warzywa po grecku* 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Kalafiorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ryba pieczona (Miruna) 80 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g 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 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Sałata zielona 20 g	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>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Parówki drobiowo-wieprz (homogenizowane,wędz,parz w osłonce niejadalnej) 80 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Płatki pszenne 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>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Południca Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Sałata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz z udźca kurczaka 150 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JĘCZ.</u>) Ćwikła z chrzanem () 100 g (<u>MLE, SO2.</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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Filet złocisty-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków mięsa parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Sałatka z ryżu i brokułów- dieta 100 g (<u>MLE, SEL.</u>)
	PN	Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt	Sok owocowo-warzywny 0,2L kubek 1 szt Podplomyki b/c 20 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)	Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, 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;

		CHRRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 40 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u>) Twarożek z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) 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 JĘCZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</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 80 g Salata zielona 20 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kotlet schabowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Kapusta zasmażana () 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Klopsik wieprzowy 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 200 g Sos własny () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) 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>) Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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,