

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-25 poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne 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>) Kiełbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 40 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki pszenne 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 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>) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u> <u>GLU ŻYT.</u> <u>GLU JĘCZ.</u>) Pomidor 80 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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 150 g Ziemniaki () 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.</u> <u>SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Bukiet jarzyn gotowany z olejem* 200 g (<u>SEL.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ.</u> <u>SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 150 g Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Mandarynka 2 szt
	Kolacja	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>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 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>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Mix salat 20 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>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 100 g (<u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Mix salat 20 g
	PN	Mus jogurt&zboża i owoce sadu 100g 1 szt (<u>MLE.</u> <u>GLU OW.</u>)		
	E: 2393.16 kcal; B: 106.73 g; T: 69.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.75 g; W: 348.51 g; W tym cukry: 73.03 g; Bł.: 30.21 g; Sól: 8.99 g;	E: 2496.04 kcal; B: 115.88 g; T: 71.41 g; Kw. tł. nasy.: 27.04 g; W: 359.44 g; W tym cukry: 80.18 g; Bł.: 27.61 g; Sól: 8.15 g;	E: 2282.06 kcal; B: 114.08 g; T: 67.84 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 322.32 g; W tym cukry: 51.83 g; Bł.: 40.63 g; Sól: 9.14 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, 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>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLUPSZ, JAJ, MLE</u>) Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (<u>GLUPSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z natką pietruszki 60 g (<u>MLE</u>) Pomidor 80 g Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEJCZ</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kanapka z szynką (chleb razowy 60g,szynka 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Cukinia pieczona z olejem * 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Pomidorowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 150 g (<u>GLU PSZ</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml
	PD			Kisiel o smaku cytrynowym b/c 150 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Bulka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Schab na kartki- wieprzowy, wędzony, parzony 50 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 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
	E: 2392.76 kcal; B: 103.10 g; T: 71.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.49 g; W: 341.90 g; W tym cukry: 64.44 g; Bł.: 30.96 g; Sól: 9.02 g;	E: 2397.25 kcal; B: 104.17 g; T: 69.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.57 g; W: 342.32 g; W tym cukry: 71.15 g; Bł.: 23.90 g; Sól: 6.60 g;	E: 2448.16 kcal; B: 119.38 g; T: 70.82 g; Kw. tł. nasy.: 27.46 g; W: 346.50 g; W tym cukry: 42.95 g; Bł.: 48.29 g; Sól: 8.58 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, 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 JECZ</u>) Salata 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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, 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 Salata 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>) Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ</u>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy, parzony w osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Mandarynka 2 szt
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i serem żółtym * 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Dyniowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL</u>) Makaron ze szpinakiem i twarogiem*dieta 300 g (<u>GLU PSZ, MLE</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt
	PD			Biszkopty b/c 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ</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 Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 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>) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g
PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt			
	E: 2256.48 kcal; B: 71.98 g; T: 65.99 g; Kw. tł. nasy.: 28.37 g; W: 352.44 g; W tym cukry: 69.33 g; Bł.: 24.27 g; Sól: 8.72 g;	E: 2144.80 kcal; B: 77.61 g; T: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 22.21 g; W: 356.69 g; W tym cukry: 76.23 g; Bł.: 20.37 g; Sól: 5.08 g;	E: 1899.70 kcal; B: 71.43 g; T: 45.07 g; Kw. tł. nasy.: 19.85 g; W: 315.46 g; W tym cukry: 50.65 g; Bł.: 33.66 g; Sól: 6.88 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-28 czwartek	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>) Ser topiony 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 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 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 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>) Serek homo.o smaku naturalnym z ziołami 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka świeża 80 g Salata 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 JECZ.</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 JECZ.</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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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 śniadaniowy 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	E: 2690.37 kcal; B: 83.09 g; T: 64.95 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 460.32 g; W tym cukry: 117.96 g; Bł.: 37.52 g; Sól: 10.90 g;	E: 2368.51 kcal; B: 86.04 g; T: 61.33 g; Kw. tł. nasy.: 21.66 g; W: 381.02 g; W tym cukry: 86.26 g; Bł.: 27.81 g; Sól: 6.95 g;	E: 2207.66 kcal; B: 90.94 g; T: 66.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 331.55 g; W tym cukry: 52.57 g; Bł.: 41.84 g; Sól: 7.48 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Mandarynka 2 szt Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (GLU PSZ, MLE.) Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) 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 (MLE.)
	Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Kotlet z ryby (Miruna) 110 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) 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 (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Bukiet jarzyn oprószony z olejem* 200 g (GLU PSZ, SEL.) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB.) Sos cytrynowy 100 ml (GLU PSZ, MLE.) 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 (GLU PSZ, MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 130 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (SOJ.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna granulowana b/c 250 ml Chleb Graham 130 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z jaj z natką pietruszki - dieta 50 g (JAJ, MLE.) Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Mus warzywny gruszka-pasternak 100g 1 szt		
	E: 2453.05 kcal; B: 80.84 g; T: 64.21 g; Kw. tł. nasy.: 21.48 g; W: 398.95 g; W tym cukry: 114.36 g; Bł.: 32.80 g; Sól: 7.02 g;	E: 2374.78 kcal; B: 84.26 g; T: 56.51 g; Kw. tł. nasy.: 19.34 g; W: 393.11 g; W tym cukry: 105.58 g; Bł.: 25.82 g; Sól: 6.78 g;	E: 1970.94 kcal; B: 89.72 g; T: 53.64 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; W: 295.34 g; W tym cukry: 45.05 g; Bł.: 33.13 g; Sól: 7.38 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Platki 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>) 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 JECZ.</u>) Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Platki 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>) Połędwica 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 JECZ.</u>) Salata 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>) Połędwica 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 JECZ.</u>) Salata 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata 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>) Paszтет z soczewicy () 60 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Ogórek kiszony 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Wafle ryżowe 30 g Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt Wafle ryżowe 30 g	
	E: 2655.93 kcal; B: 95.82 g; T: 80.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 399.25 g; W tym cukry: 70.90 g; Bł.: 37.48 g; Sól: 10.25 g;	E: 2377.07 kcal; B: 95.20 g; T: 57.69 g; Kw. tł. nasy.: 23.54 g; W: 381.24 g; W tym cukry: 72.95 g; Bł.: 30.74 g; Sól: 7.84 g;	E: 2328.01 kcal; B: 93.21 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 23.07 g; W: 360.64 g; W tym cukry: 60.40 g; Bł.: 43.74 g; Sól: 8.21 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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 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>) 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 JECZ.</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.</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.</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.</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;

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-01, poniedziałek	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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</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>) Szynka Konserwowa wieprzowa, produkt blokowy wytworzony z połączonych kawałków mięsa wieprzowego, parzony 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Kiwi 1 szt 1 szt
	Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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>) Gulasz wieprzowy- dieta 200 g (<u>GLU PSZ.</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			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 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 z koperkiem 50 g (<u>MLE.</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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Mus tymbark ryż + owoce tropikalne 100 g 1 szt		Kanapka z szynką drobiową RYD (chleb razowy 60g, masło 5g, szynka drobiowa 30g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
		E: 2523.46 kcal; B: 101.13 g; T: 74.75 g; Kw. tł. nasy.: 25.92 g; W: 369.59 g; W tym cukry: 76.40 g; Bł.: 27.18 g; Sól: 7.72 g;	E: 2453.83 kcal; B: 104.87 g; T: 65.59 g; Kw. tł. nasy.: 25.05 g; W: 374.52 g; W tym cukry: 82.73 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 6.47 g;	E: 2455.37 kcal; B: 112.74 g; T: 77.25 g; Kw. tł. nasy.: 27.95 g; W: 341.44 g; W tym cukry: 49.87 g; Bł.: 36.25 g; Sól: 8.12 g;

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-02 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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Połudwica Sopotcka 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>) 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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) 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			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 Salata 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>) Salata 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 Salata zielona 20 g
	PN	Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 30 g		Wafle ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)
		E: 2273.09 kcal; B: 77.70 g; T: 48.38 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 396.18 g; W tym cukry: 88.40 g; Bł.: 26.66 g; Sól: 8.51 g;	E: 2252.11 kcal; B: 79.31 g; T: 45.95 g; Kw. tł. nasy.: 23.27 g; W: 391.71 g; W tym cukry: 96.45 g; Bł.: 18.26 g; Sól: 5.61 g;	E: 2194.77 kcal; B: 97.27 g; T: 61.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.34 g; W: 326.25 g; W tym cukry: 34.24 g; Bł.: 30.09 g; Sól: 8.13 g;

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-03 środa	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 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 JECZ.</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 JECZ.</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 50 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt
	II ŚN			Gruszka 1szt. 150 g
	Obiad	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 50 g Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Dymia duszona z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g	Grysikowa () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Pieczeń rzymska drobiowa 80 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos bazylkowy () 100 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki z tłuszczem () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 50 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 Salata zielona 20 g	Pomidor 80 g Połędwica Sopocka 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 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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g
	PN	Chałka 30 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>)		Kanapka z twarogiem WOJ (chleb razowy 65g, masło 5g, twaróg 25g) 1 szt (<u>GLU PSZ, MLE.</u>)
	E: 2333.98 kcal; B: 85.65 g; T: 51.81 g; Kw. tł. nasy.: 23.24 g; W: 391.32 g; W tym cukry: 71.25 g; Bł.: 23.41 g; Sól: 7.59 g;	E: 2463.54 kcal; B: 96.16 g; T: 51.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.49 g; W: 409.68 g; W tym cukry: 82.15 g; Bł.: 23.13 g; Sól: 6.17 g;	E: 1950.87 kcal; B: 90.63 g; T: 44.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.22 g; W: 314.22 g; W tym cukry: 41.20 g; Bł.: 33.89 g; Sól: 7.31 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-04 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 Salata zielona 20 g Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) Bulka 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 Salata 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 Salata 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>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bulka 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>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml Pomidor 80 g	Salata 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; Bf.: 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; Bf.: 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; Bf.: 38.63 g; Sól: 5.56 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-05 piątek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 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	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Rogal drożdżowy 80g 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 JEĆZ.</u>) Woda mineralna n/g 0,5l 1 szt	Chleb Graham 130 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Mandarynka 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.</u>) 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 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 50 g Salata zielona 20 g	Bulka 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 Salata 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 Salata 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: 2450.11 kcal; B: 81.86 g; T: 74.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.68 g; W: 374.29 g; W tym cukry: 94.51 g; Bł.: 23.61 g; Sól: 7.37 g;	E: 2196.50 kcal; B: 78.04 g; T: 53.46 g; Kw. tł. nasy.: 20.93 g; W: 360.98 g; W tym cukry: 96.49 g; Bł.: 19.91 g; Sól: 4.99 g;	E: 2182.66 kcal; B: 93.43 g; T: 61.29 g; Kw. tł. nasy.: 23.77 g; W: 333.99 g; W tym cukry: 53.01 g; Bł.: 38.77 g; Sól: 9.20 g;

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-06 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 Salata 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>) Poledwica 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>) 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>) Chleb Graham 130 g (<u>GLU, PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Ani-produkt drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych z połączonych kawałków ,parzony , w osłonce niejadalnej 40 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 80 g Salata 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>) Filet z kurczaka pieczony w ziołach 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Buraczki gotowane () 200 g Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa z/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU, PSZ, MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU, JĘCZ.</u>) Cwikła z chrzanem () 200 g (<u>MLE, SO2.</u>) Herbata ekspresowa owocowa Cateringowa b/c 250 ml Sos koperkowy * 100 ml (<u>GLU, PSZ, MLE.</u>)
	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>) Salatka 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>) Salatka 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>) Salatka 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: 2532.95 kcal; B: 99.18 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 25.55 g; W: 412.05 g; W tym cukry: 94.89 g; Bł.: 29.35 g; Sól: 10.36 g;	E: 2371.63 kcal; B: 104.08 g; T: 39.85 g; Kw. tł. nasy.: 18.53 g; W: 411.61 g; W tym cukry: 95.70 g; Bł.: 25.67 g; Sól: 7.85 g;	E: 2162.38 kcal; B: 106.08 g; T: 42.03 g; Kw. tł. nasy.: 20.38 g; W: 358.95 g; W tym cukry: 60.35 g; Bł.: 38.57 g; Sól: 9.27 g;	

		CHRZ- TYCHY MIEJ Podstawowa	CHRZ- TYCHY MIEJ Łatwo strawna	CHRZ- TYCHY MIEJ Cukrzycowa
2024-01-07 niedziela	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 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 JECZ.</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 JECZ.</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 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,