

|                            | CH- SŚ Podstawowa  | CH- SŚ Łatwo strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa  | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa  |  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie                  | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,_) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,_) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Salata zielona 20 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_)<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,_)                                   | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pasta z soczewicy czerwonej 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Pomidor 80 g | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_)<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Salata zielona 20 g<br>Mandarynki 1 szt<br>Pomidor 80 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) | Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Pasta z soczewicy czerwonej 50 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Pomidor 80 g<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_)  |  |
| II ŚN                      |  |  | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE,_)<br>Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE,_)  |  | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,_)   |  |  |
| 2023-11-28 wtorek<br>Obiad | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_)<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_)<br>Salata zielona z kefirem 60 g (MLE,_)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g  |  |  | Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_)<br>Szynka wieprzowa gotowana 100 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_)<br>Salata zielona z kefirem 60 g (MLE,_)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Marchew gotowana z olejem () 120 g  |  |  |  |
| Kolacja                    | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,_)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g  | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)  | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) | Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,_)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g        | Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_)<br>Pomidor 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_)  | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE,_)<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_)<br>Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) |  |
| PN                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |  |  |  |  |  |
|                            | E: 2311.41 kcal; B: 99.10 g; T: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 344.79 g; W tym cukry: 92.19 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 6.42 g;   | E: 2125.09 kcal; B: 107.04 g; T: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 332.79 g; W tym cukry: 91.48 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 7.15 g;  | E: 2021.20 kcal; B: 110.03 g; T: 55.17 g; Kw. tł. nasy.: 22.31 g; W: 290.07 g; W tym cukry: 38.48 g; Bł.: 42.79 g; Sól: 6.52 g;  | E: 2311.41 kcal; B: 99.10 g; T: 66.74 g; Kw. tł. nasy.: 32.29 g; W: 344.79 g; W tym cukry: 92.19 g; Bł.: 38.64 g; Sól: 6.42 g;   | E: 2125.09 kcal; B: 107.04 g; T: 45.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.23 g; W: 332.79 g; W tym cukry: 91.48 g; Bł.: 28.51 g; Sól: 7.15 g;  | E: 1878.27 kcal; B: 99.65 g; T: 49.88 g; Kw. tł. nasy.: 19.27 g; W: 275.79 g; W tym cukry: 38.36 g; Bł.: 41.08 g; Sól: 5.69 g;   |  |