

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|---------------------|--|--|---|--|--|---|--|
| 2023-11-16 czwartek | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa (*) 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa (*) 50 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (<u>MLE, SEL.</u>) |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 100 g Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Rzodkiew biała 50 g Salata zielona 10 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) |
| | PN | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | Miód (25g) 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) | Miód (25g) 1 szt Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) |
| | E: 2445.61 kcal; B: 94.13 g; T: 75.44 g; Kw. tł. nasy.: 32.47 g; W: 363.04 g; W tym cukry: 88.00 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.12 g; | E: 2202.00 kcal; B: 101.01 g; T: 51.44 g; Kw. tł. nasy.: 24.39 g; W: 340.39 g; W tym cukry: 74.66 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 6.20 g; | E: 2153.65 kcal; B: 116.14 g; T: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; W: 299.82 g; W tym cukry: 64.99 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 8.18 g; | E: 2535.61 kcal; B: 100.43 g; T: 78.44 g; Kw. tł. nasy.: 34.26 g; W: 372.34 g; W tym cukry: 94.30 g; Bł.: 35.19 g; Sól: 8.36 g; | E: 2292.00 kcal; B: 107.31 g; T: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.18 g; W: 349.69 g; W tym cukry: 80.96 g; Bł.: 21.29 g; Sól: 6.44 g; | E: 2153.65 kcal; B: 116.14 g; T: 62.10 g; Kw. tł. nasy.: 34.65 g; W: 299.82 g; W tym cukry: 64.99 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 8.18 g; | |

| | | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|--|--|
| 2023-11-17 piątek | Śniadanie | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Mandarynki 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) Mandarynki 2 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g (<u>SEL.</u>) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 10 g Pasta warzywna* 50 g |
| | II ŚN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>) | | | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w folii (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba w folii (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100% 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 1 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g |
| | PN | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) | Mleko UHT 200ml, 3,5% tł 1 Por (<u>MLE.</u>) Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | E: 2789.44 kcal; B: 95.95 g; T: 84.24 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 430.66 g; W tym cukry: 118.01 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 8.40 g; | E: 2417.02 kcal; B: 98.23 g; T: 47.74 g; Kw. tł. nasy.: 20.94 g; W: 411.08 g; W tym cukry: 112.24 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 6.73 g; | E: 2031.33 kcal; B: 105.74 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 281.43 g; W tym cukry: 46.25 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 10.30 g; | E: 2839.44 kcal; B: 99.25 g; T: 86.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.31 g; W: 435.36 g; W tym cukry: 122.11 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 8.50 g; | E: 2467.02 kcal; B: 101.53 g; T: 49.74 g; Kw. tł. nasy.: 22.13 g; W: 415.78 g; W tym cukry: 116.34 g; Bł.: 28.03 g; Sól: 6.83 g; | E: 2031.33 kcal; B: 105.74 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 281.43 g; W tym cukry: 46.25 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 10.30 g; | E: 2031.33 kcal; B: 105.74 g; T: 61.26 g; Kw. tł. nasy.: 26.55 g; W: 281.43 g; W tym cukry: 46.25 g; Bł.: 37.88 g; Sól: 10.30 g; |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|-------------------|-------------------|---|---|---|---|---|---|
| 2023-11-18 sobota | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL,_) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Gruszka 1szt. 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL,_) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Pomidor 50 g Mix салат 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL,_) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Gruszka 1szt. 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL,_) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Gruszka 1szt. 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL,_) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Mix салат 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL,_) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Ogórek kiszony 50 g Mix салат 10 g Gruszka 1szt. 150 g |
| | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Dżem 25 g 1 szt | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 5 g (MLE,_) Ser żółty 30 g (MLE,_) |
| | Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,_) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,_) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,_) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,_) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,_) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,_) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,_) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,_) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Babka piaskowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, OZI, MLE,_) | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ,_) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Marchew gotowana z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek z koperkiem 50 g (MLE,_) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g |
| | PN | Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt | Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Dżem 25 g 1 szt Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt | Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE,_) Pieczycwo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g |
| | | E: 2703.45 kcal; B: 88.87 g; T: 99.05 g; Kw. tł. nasy.: 30.72 g; W: 382.44 g; W tym cukry: 102.17 g; Bł.: 40.93 g; Sól: 9.89 g; | E: 2463.16 kcal; B: 88.12 g; T: 83.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.65 g; W: 354.37 g; W tym cukry: 105.50 g; Bł.: 28.27 g; Sól: 7.54 g; | E: 2388.29 kcal; B: 99.95 g; T: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; W: 299.48 g; W tym cukry: 47.26 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 11.23 g; | E: 2849.95 kcal; B: 98.85 g; T: 111.48 g; Kw. tł. nasy.: 40.53 g; W: 379.18 g; W tym cukry: 102.89 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 10.66 g; | E: 2624.86 kcal; B: 90.96 g; T: 87.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.47 g; W: 382.22 g; W tym cukry: 115.39 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 7.83 g; | E: 2388.29 kcal; B: 99.95 g; T: 93.45 g; Kw. tł. nasy.: 37.49 g; W: 299.48 g; W tym cukry: 47.26 g; Bł.: 37.23 g; Sól: 11.23 g; |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|----------------------|-------------------|--|---|--|--|---|--|
| 2023-11-19 niedziela | Śniadanie | <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Śliwka szt 2 szt</p> | <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Śliwka szt 1 szt</p> | <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Śliwka szt 2 szt</p> | <p>Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt</p> |
| | II ŚN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| 2023-11-19 niedziela | Obiad | <p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt</p> | <p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Melon 150 g</p> | <p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt</p> | <p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt</p> | <p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Melon 150 g</p> | <p>Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt</p> |
| | Kolacja | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Papryka konserwowa 50 g Salata zielona 10 g</p> |
| 2023-11-19 niedziela | PN | <p>Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Wafle ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)</p> | |
| | | <p>E: 2701.24 kcal; B: 127.46 g; T: 90.07 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 360.06 g; W tym cukry: 96.33 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 7.61 g;</p> | <p>E: 2614.33 kcal; B: 130.08 g; T: 79.23 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 356.58 g; W tym cukry: 85.08 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 6.73 g;</p> | <p>E: 2519.75 kcal; B: 156.07 g; T: 92.71 g; Kw. tł. nasy.: 34.14 g; W: 282.82 g; W tym cukry: 61.39 g; Bł.: 35.68 g; Sól: 8.65 g;</p> | <p>E: 2825.74 kcal; B: 142.46 g; T: 95.32 g; Kw. tł. nasy.: 36.24 g; W: 364.56 g; W tym cukry: 96.33 g; Bł.: 32.69 g; Sól: 7.65 g;</p> | <p>E: 2738.83 kcal; B: 145.08 g; T: 84.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.91 g; W: 361.08 g; W tym cukry: 85.08 g; Bł.: 25.08 g; Sól: 6.77 g;</p> | <p>E: 2565.35 kcal; B: 156.31 g; T: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 34.18 g; W: 293.95 g; W tym cukry: 70.66 g; Bł.: 37.72 g; Sól: 8.66 g;</p> |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|-------------------------|---|---|--|---|--|--|---|
| 2023-11-20 poniedziałek | Śniadanie | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g Roszponka 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | | II ŚN | | | | | |
| | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Mandarynki 2 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.) | |
| | | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g |
| | PN | | | | | | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | E: 2455.30 kcal; B: 78.91 g; T: 61.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.33 g; W: 410.29 g; W tym cukry: 122.88 g; Bł.: 28.63 g; Sól: 5.98 g; | E: 2373.26 kcal; B: 77.67 g; T: 59.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.61 g; W: 386.02 g; W tym cukry: 89.27 g; Bł.: 22.25 g; Sól: 5.98 g; | E: 2088.71 kcal; B: 93.67 g; T: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 310.23 g; W tym cukry: 66.41 g; Bł.: 45.66 g; Sól: 6.93 g; | E: 2563.80 kcal; B: 85.61 g; T: 64.79 g; Kw. tł. nasy.: 26.15 g; W: 423.89 g; W tym cukry: 130.38 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 6.21 g; | E: 2580.71 kcal; B: 86.94 g; T: 62.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.43 g; W: 426.37 g; W tym cukry: 130.40 g; Bł.: 23.33 g; Sól: 6.36 g; | E: 2088.71 kcal; B: 93.67 g; T: 59.24 g; Kw. tł. nasy.: 24.22 g; W: 310.23 g; W tym cukry: 66.41 g; Bł.: 45.66 g; Sól: 6.93 g; | |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|-------------------|---|---|--|---|--|--|--|
| Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło pszenne 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Sałata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt | |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) | | | | | |
| 2023-11-21 wtorek | Obiad | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Marchew gotowana z olejem () 130 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Schab duszony 100 g Sos pietruszkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ.</u>) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 50 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Rzodkiew biała 50 g Roszponka 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 50 g Roszponka 10 g |
| PN | Wafle ryżowe 20 g Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Mleko Smakowe UHT 1,5% tł 0,2l 1 szt (<u>MLE.</u>) Wafle ryżowe 20 g | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | |
| | E: 2166.46 kcal; B: 105.19 g; T: 49.12 g; Kw. tł. nasy.: 21.27 g; W: 339.75 g; W tym cukry: 93.61 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 7.19 g; | E: 2123.78 kcal; B: 99.43 g; T: 52.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.38 g; W: 324.59 g; W tym cukry: 106.06 g; Bł.: 22.96 g; Sól: 6.29 g; | E: 1868.26 kcal; B: 110.74 g; T: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 245.96 g; W tym cukry: 33.96 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 7.71 g; | E: 2256.46 kcal; B: 111.49 g; T: 52.12 g; Kw. tł. nasy.: 23.06 g; W: 349.05 g; W tym cukry: 99.91 g; Bł.: 28.07 g; Sól: 7.43 g; | E: 2360.78 kcal; B: 109.88 g; T: 56.71 g; Kw. tł. nasy.: 23.50 g; W: 362.89 g; W tym cukry: 112.36 g; Bł.: 23.96 g; Sól: 7.43 g; | E: 1868.26 kcal; B: 110.74 g; T: 54.60 g; Kw. tł. nasy.: 25.19 g; W: 245.96 g; W tym cukry: 33.96 g; Bł.: 30.93 g; Sól: 7.71 g; | |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|------------------|-------------------|--|--|--|---|--|--|
| 2023-11-22 środa | Śniadanie | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny(50 g (RYB.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny(50 g (RYB.) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny(50 g (RYB.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny(50 g (RYB.) Polewica Sopotka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt |
| | II ŚN | | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g |
| | Obiad | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.) | Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 100 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g |
| | PN | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) | Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.) |
| | | E: 2355.92 kcal; B: 103.76 g; T: 50.84 g; Kw. tł. nasy.: 20.62 g; W: 384.31 g; W tym cukry: 64.01 g; Bł.: 32.53 g; Sól: 6.66 g; | E: 2443.84 kcal; B: 104.19 g; T: 53.87 g; Kw. tł. nasy.: 20.91 g; W: 393.52 g; W tym cukry: 68.94 g; Bł.: 25.09 g; Sól: 6.47 g; | E: 2044.02 kcal; B: 115.63 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 303.79 g; W tym cukry: 34.05 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 7.96 g; | E: 2501.92 kcal; B: 112.62 g; T: 55.74 g; Kw. tł. nasy.: 23.60 g; W: 401.23 g; W tym cukry: 64.04 g; Bł.: 33.52 g; Sól: 7.71 g; | E: 2595.84 kcal; B: 113.89 g; T: 58.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 410.87 g; W tym cukry: 69.33 g; Bł.: 25.63 g; Sól: 7.33 g; | E: 2044.02 kcal; B: 115.63 g; T: 48.12 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 303.79 g; W tym cukry: 34.05 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 7.96 g; |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|---------------------|--|--|---|---|--|---|---|
| 2023-11-23 czwartek | Śniadanie | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,_) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,_) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,_) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR,_) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt |
| | | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_) | | | | | |
| | Obiad | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,_) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_) | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,_) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g (GLU PSZ, JAJ,_) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_) | Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,_) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,_) Szcypak gotowany z olejem* 200 g (GLU PSZ,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, SO2,_) | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL,_) Filet z kurczaka gotowany 100 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ,_) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE,_) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
| | | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,_) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE,_) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g |
| | Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) | | | Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE,_) Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g | | | |
| | E: 2691.54 kcal; B: 92.77 g; T: 77.35 g; Kw. tł. nasy.: 35.32 g; W: 421.80 g; W tym cukry: 84.50 g; Bł.: 40.06 g; Sól: 7.86 g; | E: 2361.76 kcal; B: 107.52 g; T: 51.98 g; Kw. tł. nasy.: 21.99 g; W: 371.43 g; W tym cukry: 65.40 g; Bł.: 21.01 g; Sól: 7.50 g; | E: 2109.36 kcal; B: 118.65 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 318.55 g; W tym cukry: 63.36 g; Bł.: 43.25 g; Sól: 8.09 g; | E: 2781.54 kcal; B: 99.07 g; T: 80.35 g; Kw. tł. nasy.: 37.11 g; W: 431.10 g; W tym cukry: 90.80 g; Bł.: 40.06 g; Sól: 8.10 g; | E: 2451.76 kcal; B: 113.82 g; T: 54.98 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 380.73 g; W tym cukry: 71.70 g; Bł.: 21.01 g; Sól: 7.74 g; | E: 2109.36 kcal; B: 118.65 g; T: 47.65 g; Kw. tł. nasy.: 23.41 g; W: 318.55 g; W tym cukry: 63.36 g; Bł.: 43.25 g; Sól: 8.09 g; | |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|-------------------|-------------------|--|---|---|---|---|---|
| 2023-11-24 piątek | Śniadanie | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Rukola 10 g Śliwka szt 2 szt Pomidor 50 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 50 g Mandarynki 2 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Śliwka szt 2 szt | Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 2 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 10 g Pomidor 50 g Mandarynki 2 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Twaróg półtłusty 50 g (MLE,) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g Śliwka szt 2 szt |
| | II ŚN | | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 5 g (MLE,) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE,) | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba smażona (Miruna) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB,) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok jabłkowy 100 % 0,2l 1 szt | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (RYB,) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE,) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,) Papryka konserwowa 50 g Sałata zielona 10 g |
| | PN | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt | | | | | |
| | | E: 2410.11 kcal; B: 105.49 g; T: 64.90 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 363.65 g; W tym cukry: 84.18 g; Bł.: 34.36 g; Sól: 9.34 g; | E: 2299.08 kcal; B: 111.58 g; T: 44.18 g; Kw. tł. nasy.: 19.55 g; W: 375.30 g; W tym cukry: 99.24 g; Bł.: 32.49 g; Sól: 8.23 g; | E: 2042.58 kcal; B: 108.68 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 307.54 g; W tym cukry: 55.78 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 9.65 g; | E: 2560.10 kcal; B: 113.16 g; T: 70.55 g; Kw. tł. nasy.: 24.31 g; W: 381.22 g; W tym cukry: 84.21 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 10.46 g; | E: 2455.07 kcal; B: 120.09 g; T: 49.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.81 g; W: 393.29 g; W tym cukry: 99.63 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 9.16 g; | E: 2042.58 kcal; B: 108.68 g; T: 49.67 g; Kw. tł. nasy.: 19.90 g; W: 307.54 g; W tym cukry: 55.78 g; Bł.: 41.60 g; Sól: 9.65 g; |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa | |
|-------------------|--|---|--|--|---|--|--|
| 2023-11-25 sobota | Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Dżem 25 g 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 80 g (SOJ, SEL.) Pomidor 50 g Gruszka 1szt. 150 g Sałata zielona 10 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 50 g Sałata zielona 10 g Gruszka 1szt. 150 g |
| | II ŚN | Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | | |
| | Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Sałata zielona 20 g Pomidor 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g |
| PN | Wafle ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Wafle ryżowe 20 g | Wafle ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | Wafle ryżowe 20 g Miód (25g) 1 szt | Miód (25g) 1 szt Wafle ryżowe 20 g | Paszтет drobiowy (50g) 1 szt (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Wafle ryżowe 20 g | |
| | E: 2352.10 kcal; B: 87.63 g; T: 64.97 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 369.35 g; W tym cukry: 93.54 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 8.00 g; | E: 2154.10 kcal; B: 87.59 g; T: 38.86 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 376.14 g; W tym cukry: 95.61 g; Bł.: 28.92 g; Sól: 5.99 g; | E: 2114.87 kcal; B: 108.15 g; T: 57.42 g; Kw. tł. nasy.: 23.75 g; W: 301.23 g; W tym cukry: 55.29 g; Bł.: 35.18 g; Sól: 8.97 g; | E: 2280.44 kcal; B: 100.51 g; T: 49.13 g; Kw. tł. nasy.: 17.46 g; W: 373.94 g; W tym cukry: 93.54 g; Bł.: 34.34 g; Sól: 6.84 g; | E: 2278.60 kcal; B: 102.59 g; T: 44.11 g; Kw. tł. nasy.: 17.88 g; W: 380.64 g; W tym cukry: 95.61 g; Bł.: 28.92 g; Sól: 6.03 g; | E: 2123.03 kcal; B: 108.44 g; T: 57.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.78 g; W: 303.07 g; W tym cukry: 56.67 g; Bł.: 35.64 g; Sól: 8.99 g; | |

| | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna | CH- SŚ Cukrzycowa | CH- SŚ- Położnicza podstawowa | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa |
|-------------------------------|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt | Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem 250 ml (MLE.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kakao z mlekiem b/c 250 ml (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g Śliwka szt 1 szt |
| | II ŚN | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | | | | |
| 2023-11-26 niedziela Obiad | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.) | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.) | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.) | Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Bukiet warzyw gotowanych (march, kalafior, brokuł)* 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (ORZ, GLU OW, może zawierać: OZI, MLE, SEZ.) | Rosół z makaronem () 400 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 200 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt |
| | Kolacja | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 50 g Salata strzępiasta zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata strzępiasta zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 50 g Salata strzępiasta zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 50 g (SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzepa biała 50 g Salata strzępiasta zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 50 g Salata strzępiasta zielona 10 g |
| PN | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt | | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt |
| | E: 2358.19 kcal; B: 115.09 g; T: 56.88 g; Kw. tł. nasy.: 33.90 g; W: 334.08 g; W tym cukry: 118.62 g; Bł.: 45.45 g; Sól: 6.44 g; | E: 2436.85 kcal; B: 117.95 g; T: 57.53 g; Kw. tł. nasy.: 33.04 g; W: 347.39 g; W tym cukry: 122.19 g; Bł.: 40.62 g; Sól: 5.92 g; | E: 2098.49 kcal; B: 120.99 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 286.45 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 6.75 g; | E: 2448.19 kcal; B: 121.39 g; T: 59.88 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; W: 343.38 g; W tym cukry: 124.92 g; Bł.: 45.45 g; Sól: 6.68 g; | E: 2526.85 kcal; B: 124.25 g; T: 60.53 g; Kw. tł. nasy.: 34.83 g; W: 356.69 g; W tym cukry: 128.49 g; Bł.: 40.62 g; Sól: 6.16 g; | E: 2098.49 kcal; B: 120.99 g; T: 60.00 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 286.45 g; W tym cukry: 67.66 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 6.75 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,