

		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	Płatki 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	Płatki 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, 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	Płatki 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	Płatki 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, 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 (<u>SEL.</u>) Mandarynki 2 szt
	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 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
	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, 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, 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
	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
		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;