

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Latwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Polożnicza podstawowa	CH- SŚ- Polożnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Polożnicza cukrzycowa
2023-11-20 poniedziałek	Śniadanie	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.) 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna długa krojona 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	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.) 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	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	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 Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 15 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE.)	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 Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE.)	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 Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE.)
	Kolacja	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.) Paszтет drobiowy z kurnej 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.) 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.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej 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.) 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
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	E: 2312,69 kcal; B: 75,20 g; T: 56,27 g; Kw. tł. nasy.: 23,82 g; W: 393,95 g; W tym cukry: 132,34 g; Bł.: 32,59 g; Sól: 5,87 g;	E: 2230,66 kcal; B: 73,95 g; T: 54,30 g; Kw. tł. nasy.: 24,10 g; W: 369,68 g; W tym cukry: 98,74 g; Bł.: 26,21 g; Sól: 5,87 g;	E: 2075,61 kcal; B: 94,26 g; T: 60,37 g; Kw. tł. nasy.: 25,02 g; W: 304,49 g; W tym cukry: 57,47 g; Bł.: 46,97 g; Sól: 7,27 g;	E: 2421,19 kcal; B: 81,90 g; T: 59,32 g; Kw. tł. nasy.: 25,64 g; W: 407,55 g; W tym cukry: 139,84 g; Bł.: 33,09 g; Sól: 6,10 g;	E: 2438,11 kcal; B: 83,22 g; T: 57,30 g; Kw. tł. nasy.: 25,92 g; W: 410,03 g; W tym cukry: 139,87 g; Bł.: 27,29 g; Sól: 6,24 g;	E: 2075,61 kcal; B: 94,26 g; T: 60,37 g; Kw. tł. nasy.: 25,02 g; W: 304,49 g; W tym cukry: 57,47 g; Bł.: 46,97 g; Sól: 7,27 g;	