

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Latwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-11-22 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</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> ) Miód (25g) 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	Płatki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g ( <u>RYB.</u> ) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Pomidor 50 g Salata lodowa 10 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 120 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 120 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 120 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 120 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 120 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 150 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 120 g ( <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 extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 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> ) Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Salata zielona 10 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2394.64 kcal; B: 119.88 g; T: 52.47 g; Kw. tł. nasy.: 22.75 g; W: 377.39 g; W tym cukry: 74.42 g; Bł.: 39.41 g; Sól: 6.95 g;	E: 2482.56 kcal; B: 120.31 g; T: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 23.04 g; W: 386.60 g; W tym cukry: 79.35 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 6.76 g;	E: 2074.13 kcal; B: 127.75 g; T: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 304.67 g; W tym cukry: 43.38 g; Bł.: 43.08 g; Sól: 7.88 g;	E: 2540.64 kcal; B: 128.74 g; T: 57.37 g; Kw. tł. nasy.: 25.73 g; W: 394.31 g; W tym cukry: 74.45 g; Bł.: 40.40 g; Sól: 8.00 g;	E: 2634.56 kcal; B: 130.01 g; T: 60.46 g; Kw. tł. nasy.: 26.02 g; W: 403.95 g; W tym cukry: 79.74 g; Bł.: 32.52 g; Sól: 7.61 g;	E: 2074.13 kcal; B: 127.75 g; T: 46.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 304.67 g; W tym cukry: 43.38 g; Bł.: 43.08 g; Sól: 7.88 g;	