

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Polożnicza podstawowa	CH- SŚ- Polożnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Polożnicza cukrzycowa
2023-11-23 czwartek	<p>Sniadanie</p> <p>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>) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt</p>	<p>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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt</p>	<p>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>) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt</p>	<p>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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</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>) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Salata zielona 10 g Mandarynki 2 szt</p>
	<p>II ŚN</p> <p>Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)</p>					
<p>Obiad</p> <p>Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p>	<p>Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p>	<p>Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p>	<p>Koperkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p>	<p>Ogórkowa z ryżem () 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g</p>	
<p>Kolacja</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>) 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 Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 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>) 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 Serek Fromage 50 g (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>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, GLU ŻYT.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 50 g</p>	<p>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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 10 g Pomidor 50 g</p>	
<p>PN</p> <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>						
	E: 2608.49 kcal; B: 101.85 g; T: 74.04 g; Kw. tł. nasy.: 30.77 g; W: 397.09 g; W tym cukry: 83.54 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 7.50 g;	E: 2187.03 kcal; B: 120.11 g; T: 40.98 g; Kw. tł. nasy.: 16.86 g; W: 337.85 g; W tym cukry: 64.41 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 7.11 g;	E: 2094.74 kcal; B: 134.10 g; T: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; W: 307.08 g; W tym cukry: 62.37 g; Bł.: 43.25 g; Sól: 8.16 g;	E: 2698.49 kcal; B: 108.15 g; T: 77.04 g; Kw. tł. nasy.: 32.56 g; W: 406.39 g; W tym cukry: 89.84 g; Bł.: 42.55 g; Sól: 7.74 g;	E: 2277.03 kcal; B: 126.41 g; T: 43.98 g; Kw. tł. nasy.: 18.65 g; W: 347.15 g; W tym cukry: 70.71 g; Bł.: 22.83 g; Sól: 7.35 g;	E: 2094.74 kcal; B: 134.10 g; T: 43.66 g; Kw. tł. nasy.: 19.64 g; W: 307.08 g; W tym cukry: 62.37 g; Bł.: 43.25 g; Sól: 8.16 g;