

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) 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>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	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 królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Gruszka 1szt. 150 g	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) 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>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)				
Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u>) Sos własny () 5000 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2336.84 kcal; B: 80.57 g; T: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 422.77 g; W tym cukry: 95.40 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 8.86 g;	E: 2382.47 kcal; B: 81.74 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 425.17 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.11 g;	E: 1878.69 kcal; B: 97.52 g; T: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 292.44 g; W tym cukry: 48.93 g; Bł.: 42.48 g; Sól: 8.46 g;	E: 2336.84 kcal; B: 80.57 g; T: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 422.77 g; W tym cukry: 95.40 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 8.86 g;	E: 2382.47 kcal; B: 81.74 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 425.17 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.11 g;	E: 2932.54 kcal; B: 126.72 g; T: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 524.10 g; W tym cukry: 53.88 g; Bł.: 52.38 g; Sól: 8.96 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 (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL,_) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_)	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Bułka pszenna 50g, 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL,_) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Pomidor 80 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE,_)					
2023-12-05 wtorek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Marchew gotowana z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy () 100 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kalafor gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,_) Schab gotowany 100 g Sos ziołowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL,_) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ,_) Fasolka szparagowa z wody* 200 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT,_) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Rzepa biała 100 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,_) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Pomidor 100 g 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,_) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Rzepa biała 100 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,_) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Rzepa biała 100 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,_) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,_) Twarożek 50 g (MLE,_) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,_) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ,_) Ser żółty 50 g (MLE,_) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2432.25 kcal; B: 117.49 g; T: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 364.75 g; W tym cukry: 108.27 g; Bł.: 42.78 g; Sól: 8.15 g;	E: 2310.22 kcal; B: 113.62 g; T: 52.61 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 357.65 g; W tym cukry: 105.69 g; Bł.: 32.81 g; Sól: 6.90 g;	E: 2088.79 kcal; B: 114.93 g; T: 62.66 g; Kw. tł. nasy.: 29.43 g; W: 287.54 g; W tym cukry: 49.06 g; Bł.: 44.90 g; Sól: 7.61 g;	E: 2432.25 kcal; B: 117.49 g; T: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 31.32 g; W: 364.75 g; W tym cukry: 108.27 g; Bł.: 42.78 g; Sól: 8.15 g;	E: 2242.43 kcal; B: 106.38 g; T: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 22.41 g; W: 354.64 g; W tym cukry: 104.27 g; Bł.: 31.36 g; Sól: 6.70 g;	E: 2111.54 kcal; B: 115.90 g; T: 62.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.40 g; W: 294.42 g; W tym cukry: 50.98 g; Bł.: 47.15 g; Sól: 7.79 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-06 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g 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>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)		
Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 100 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g	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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	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>) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wiewprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ. JAJ. SOJ. MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 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>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g (<u>SOJ. SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt						
	E: 2328.63 kcal; B: 106.95 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 355.31 g; W tym cukry: 95.88 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 8.04 g;	E: 2341.34 kcal; B: 105.47 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 361.65 g; W tym cukry: 99.50 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 6.83 g;	E: 13008.93 kcal; B: 534.35 g; T: 129.49 g; Kw. tł. nasy.: 33.53 g; W: 2582.81 g; W tym cukry: 36.48 g; Bł.: 312.16 g; Sól: 67.57 g;	E: 2328.63 kcal; B: 106.95 g; T: 57.83 g; Kw. tł. nasy.: 26.07 g; W: 355.31 g; W tym cukry: 95.88 g; Bł.: 31.96 g; Sól: 8.04 g;	E: 2341.34 kcal; B: 105.47 g; T: 54.58 g; Kw. tł. nasy.: 25.00 g; W: 361.65 g; W tym cukry: 99.50 g; Bł.: 26.31 g; Sól: 6.83 g;	E: 1807.46 kcal; B: 97.67 g; T: 49.70 g; Kw. tł. nasy.: 18.33 g; W: 256.73 g; W tym cukry: 22.97 g; Bł.: 33.33 g; Sól: 7.64 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-07 czwartek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Śliwka szt 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Śliwka szt 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Śliwka szt 1 szt</p>
	III ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 150 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2282.48 kcal; B: 90.98 g; T: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 340.95 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 7.32 g;	E: 2358.59 kcal; B: 99.67 g; T: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 83.29 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 8.16 g;	E: 1942.21 kcal; B: 84.35 g; T: 64.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.14 g; W: 266.07 g; W tym cukry: 49.20 g; Bł.: 38.49 g; Sól: 6.29 g;	E: 2282.48 kcal; B: 90.98 g; T: 67.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.04 g; W: 340.95 g; W tym cukry: 75.86 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 7.32 g;	E: 2358.59 kcal; B: 99.67 g; T: 65.95 g; Kw. tł. nasy.: 28.56 g; W: 352.32 g; W tym cukry: 83.29 g; Bł.: 31.21 g; Sól: 8.16 g;	E: 2073.38 kcal; B: 89.10 g; T: 65.56 g; Kw. tł. nasy.: 26.32 g; W: 293.84 g; W tym cukry: 50.53 g; Bł.: 41.80 g; Sól: 6.87 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, _</u>) 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>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ, MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE, _</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE, _</u>)					
2023-12-08 piątek 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 () 100 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki () 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 () 100 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL, _</u>) Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 100 g (<u>RYB, _</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Papryka świeża 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (<u>MLE, _</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g Papryka świeża 50 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE, _</u>) Pomidor 80 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ, _</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2535.08 kcal; B: 109.04 g; T: 74.63 g; Kw. tł. nasy.: 30.88 g; W: 372.59 g; W tym cukry: 92.54 g; Bł.: 36.17 g; Sól: 8.87 g;	E: 2255.74 kcal; B: 108.43 g; T: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 366.64 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 7.45 g;	E: 2022.88 kcal; B: 104.94 g; T: 64.28 g; Kw. tł. nasy.: 34.80 g; W: 272.12 g; W tym cukry: 41.93 g; Bł.: 36.29 g; Sól: 8.55 g;	E: 2413.23 kcal; B: 104.34 g; T: 61.94 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 374.21 g; W tym cukry: 95.16 g; Bł.: 36.56 g; Sól: 7.86 g;	E: 2255.74 kcal; B: 108.43 g; T: 44.37 g; Kw. tł. nasy.: 21.05 g; W: 366.64 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 7.45 g;	E: 1894.84 kcal; B: 99.95 g; T: 51.53 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 272.39 g; W tym cukry: 43.64 g; Bł.: 36.29 g; Sól: 7.53 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-09 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</u> 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> Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g <u>(SOJ, SEL.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <u>(MLE.)</u> Ketchup 20 g <u>(SEL.)</u> Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <u>(MLE.)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <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> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <u>(MLE.)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</u> 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> Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g <u>(SOJ, SEL.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <u>(MLE.)</u> Ketchup 20 g <u>(SEL.)</u> Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <u>(MLE.)</u>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml <u>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</u> Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 10 g <u>(MLE.)</u> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <u>(SOJ, GOR.)</u> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <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> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <u>(MLE.)</u> Sałatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <u>(MLE.)</u>
		II ŚN	Chleb Graham 30 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <u>(MLE.)</u>	Chleb Graham 30 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <u>(MLE.)</u>	Chleb Graham 30 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <u>(MLE.)</u>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g <u>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <u>(MLE.)</u>	Bułka pszenna długa krojona 30 g <u>(GLU PSZ.)</u> Masło extra 82% 5 g <u>(MLE.)</u> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <u>(MLE.)</u>
	Obiad Ziemniaczana () 350 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Kasza jęczmienna/sypko 200 g <u>(GLU JECZ.)</u> Pulpet drobiowy 80 g <u>(GLU PSZ, JAJ.)</u> Sos koperkowy () 100 ml <u>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</u> Sałatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Sałata zielona z kefirem 80 g <u>(MLE.)</u> Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml						
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</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> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <u>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</u> Jajko gotowane kl M 1 szt <u>(JAJ.)</u> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 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> Chleb Graham 50 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> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g <u>(GLU PSZ.)</u> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> Sałata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		E: 2329.69 kcal; B: 87.35 g; T: 82.68 g; Kw. tł. nasy.: 33.99 g; W: 319.24 g; W tym cukry: 71.91 g; Bł.: 31.64 g; Sól: 9.49 g;	E: 2285.69 kcal; B: 90.66 g; T: 69.44 g; Kw. tł. nasy.: 28.50 g; W: 334.02 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 26.75 g; Sól: 7.45 g;	E: 2125.97 kcal; B: 90.78 g; T: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 288.00 g; W tym cukry: 35.20 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 8.13 g;	E: 2482.69 kcal; B: 91.41 g; T: 90.20 g; Kw. tł. nasy.: 39.62 g; W: 336.83 g; W tym cukry: 71.94 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 9.97 g;	E: 2444.69 kcal; B: 95.56 g; T: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 34.12 g; W: 352.03 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 27.29 g; Sól: 7.73 g;	E: 2125.97 kcal; B: 90.78 g; T: 74.14 g; Kw. tł. nasy.: 32.48 g; W: 288.00 g; W tym cukry: 35.20 g; Bł.: 35.61 g; Sól: 8.13 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-10 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) 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>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>SOJ, GOR.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		E: 2508.51 kcal; B: 126.05 g; T: 63.61 g; Kw. tł. nasy.: 31.12 g; W: 371.19 g; W tym cukry: 103.41 g; Bł.: 34.25 g; Sól: 9.49 g;	E: 2282.01 kcal; B: 115.58 g; T: 52.34 g; Kw. tł. nasy.: 22.42 g; W: 344.43 g; W tym cukry: 108.68 g; Bł.: 24.08 g; Sól: 6.67 g;	E: 2320.45 kcal; B: 134.42 g; T: 70.93 g; Kw. tł. nasy.: 35.60 g; W: 298.25 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 8.53 g;	E: 2692.71 kcal; B: 134.17 g; T: 72.98 g; Kw. tł. nasy.: 35.44 g; W: 388.42 g; W tym cukry: 103.44 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 10.15 g;	E: 2472.21 kcal; B: 124.54 g; T: 61.76 g; Kw. tł. nasy.: 26.73 g; W: 362.07 g; W tym cukry: 109.07 g; Bł.: 24.62 g; Sól: 7.13 g;	E: 2345.93 kcal; B: 136.97 g; T: 72.70 g; Kw. tł. nasy.: 35.18 g; W: 297.00 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 8.32 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,