

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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 Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</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> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE, _</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, _</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <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 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <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> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Śliwka szt 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> )
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, _</u> )					
2023-12-01 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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	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* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba w folii (Miruna) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	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 Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	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* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, _</u> ) Ryba w folii (Miruna) 100 g ( <u>RYB, _</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 120 g ( <u>GLU PSZ, SEL, _</u> )
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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, _</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, _</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE, _</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, _</u> )
PN	Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
	E: 2455.88 kcal; B: 103.77 g; T: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 373.75 g; W tym cukry: 93.41 g; Bł.: 37.69 g; Sól: 8.03 g;	E: 2309.50 kcal; B: 109.19 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 370.90 g; W tym cukry: 100.15 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 7.69 g;	E: 1981.08 kcal; B: 101.75 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 278.17 g; W tym cukry: 40.84 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 8.36 g;	E: 2455.88 kcal; B: 103.77 g; T: 67.62 g; Kw. tł. nasy.: 22.35 g; W: 373.75 g; W tym cukry: 93.41 g; Bł.: 37.69 g; Sól: 8.03 g;	E: 2309.50 kcal; B: 109.19 g; T: 48.73 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 370.90 g; W tym cukry: 100.15 g; Bł.: 32.55 g; Sól: 7.69 g;	E: 1981.08 kcal; B: 101.75 g; T: 59.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.54 g; W: 278.17 g; W tym cukry: 40.84 g; Bł.: 38.43 g; Sól: 8.36 g;