

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo 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,_) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) 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,_) 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,_) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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 Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL,_) 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,_) 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,_) Połędwica 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,_) Połędwica 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,_) Połędwica 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,_) Połędwica 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,_) Połędwica 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,_) Masło extra 82% 10 g (MLE,_) Połędwica 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;