

	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> , <u>GLU PSZ, GLU ŻYT</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- wędlina 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> ,)	
2023-12-06 środa	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 wieprzowych 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- wędlina 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- wędlina 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 wieprzowych pieczony 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> , Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> , Ogórek kiszony 90 g Rukola 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> , Szynka z piersią indyczą- wędlina 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> , Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u> , Szynka z piersią indyczą- wędlina 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;	