

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-07 czwartek	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,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g (SEL,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Sliwka szt 1 szt	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,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka szt 1 szt	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,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Sliwka szt 1 szt	
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,)						
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 150 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 120 g (MLE,) 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	
	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;		