

|                          | CH- SŚ Podstawowa   | CH- SŚ Łatwa strawna  | CH- SŚ Cukrzycowa   | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna   | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa   |  |
|--------------------------|---|---|---|---|---|---|--|
| 2023-12-11, poniedziałek | Śniadanie   | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.)<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Platki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 100 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.)<br>Pomidor 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
|                          | II ŚN   |   | Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)  | Chleb pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)  | Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)  |  |
|                          | Obiad   | Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.)<br>Udziec z indyka b/s b/k 150 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)   | Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.)<br>Udziec z indyka b/s b/k 150 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.)<br>Udziec z indyka b/s b/k 150 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.)   | Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.)<br>Udziec z indyka b/s b/k 150 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)   | Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.)<br>Udziec z indyka b/s b/k 150 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU, JECZ.)<br>Udziec z indyka b/s b/k 150 g<br>Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.)<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.)  |
|                          | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)<br>Salata zielona 20 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)<br>Salata zielona 20 g<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)<br>Salata zielona 20 g<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.)<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)<br>Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g   |
| PN                       | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |  |
|                          | E: 2512.33 kcal; B: 120.06 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 384.14 g; W tym cukry: 91.52 g; Bł.: 39.36 g; Sól: 8.77 g; | E: 2443.12 kcal; B: 121.37 g; T: 54.01 g; Kw. tł. nasy.: 22.80 g; W: 380.01 g; W tym cukry: 90.28 g; Bł.: 30.52 g; Sól: 8.63 g;   | E: 2222.32 kcal; B: 134.25 g; T: 61.53 g; Kw. tł. nasy.: 28.67 g; W: 300.31 g; W tym cukry: 56.76 g; Bł.: 41.59 g; Sól: 9.03 g;   | E: 2739.39 kcal; B: 129.85 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; W: 402.06 g; W tym cukry: 91.55 g; Bł.: 40.35 g; Sól: 9.87 g;   | E: 2602.32 kcal; B: 129.57 g; T: 59.94 g; Kw. tł. nasy.: 26.45 g; W: 398.46 g; W tym cukry: 91.63 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.93 g;   | E: 2212.01 kcal; B: 133.76 g; T: 61.42 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 298.09 g; W tym cukry: 55.23 g; Bł.: 40.94 g; Sól: 9.01 g;   |  |

|                   | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna  | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna   | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa   |   |
|-------------------|-------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2023-12-12 wtorek | Śniadanie         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 100 g<br>Banan 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 50 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 100 g<br>Banan 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )                    |
|                   |                   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |   |   |   |   |
| 2023-12-12 wtorek | Obiad             | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml                                    | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g<br>Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g<br>Dyńia z wody 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |   |
|                   |                   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )                      | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Pomidor 80 g<br>Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Pomidor 80 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 80 g |
| 2023-12-12 wtorek | PN                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   |   |
|                   |                   | E: 2319.42 kcal; B: 134.94 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 324.38 g; W tym cukry: 92.78 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 7.47 g;   | E: 2301.65 kcal; B: 131.82 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 320.25 g; W tym cukry: 94.32 g; Bł.: 20.76 g; Sól: 6.59 g;  | E: 2014.30 kcal; B: 134.05 g; T: 56.49 g; Kw. tł. nasy.: 22.16 g; W: 248.65 g; W tym cukry: 42.47 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 7.37 g;   | E: 2319.42 kcal; B: 134.94 g; T: 57.44 g; Kw. tł. nasy.: 20.77 g; W: 324.38 g; W tym cukry: 92.78 g; Bł.: 29.13 g; Sól: 7.47 g;   | E: 2291.34 kcal; B: 131.33 g; T: 57.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.64 g; W: 318.02 g; W tym cukry: 92.80 g; Bł.: 20.11 g; Sól: 6.58 g;   | E: 2008.30 kcal; B: 133.55 g; T: 56.44 g; Kw. tł. nasy.: 22.14 g; W: 247.70 g; W tym cukry: 42.47 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 6.49 g;   |

|                           | CH- SŚ Podstawowa  | CH- SŚ Łatwo strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa  |
|---------------------------|--|--|--|---|--|--|
| Śniadanie                 | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)<br/>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Papryka konserwowa 90 g<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Mandarynka 1 szt<br/>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)<br/>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)<br/>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Papryka konserwowa 90 g<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Mandarynka 1 szt</p> | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)<br/>Papryka konserwowa 90 g<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Mandarynka 1 szt</p> | <p>Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>)<br/>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Dżem 25 g 1 szt<br/>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Jabłko 1 szt 1 szt</p> | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>)<br/>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)<br/>Papryka konserwowa 90 g<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Mandarynka 1 szt</p> |
| II ŚN                     |  |  | <p>Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>)<br/>Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g</p>   |   | <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>  |  |
| 2023-12-13 środa<br>Obiad | <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sos koperkowy ( ) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Buraczki gotowane ( ) 100 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>  | <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sos koperkowy ( ) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Buraczki gotowane ( ) 100 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   | <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sos koperkowy ( ) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Ziemniaki ( ) 250 g<br/>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 10 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br/>Buraczki gotowane ( ) 100 g</p>  | <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sos koperkowy ( ) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Buraczki gotowane ( ) 100 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   | <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>)<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sos koperkowy ( ) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Marchew oprószana z olejem ( ) 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Buraczki gotowane ( ) 100 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   | <p>Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Ziemniaki ( ) 250 g<br/>Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>)<br/>Sos koperkowy ( ) 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)<br/>Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Buraczki gotowane ( ) 100 g<br/>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>   |
| Kolacja                   | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g</p>  | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g<br/>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p>   | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g</p>  | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)<br/>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g</p>  | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br/>Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g</p>  | <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br/>Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>)<br/>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)<br/>Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>)<br/>Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g<br/>Pomidor 90 g<br/>Sałata zielona 10 g</p>  |
| PN                        | <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>   | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>   | <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>   | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>  | <p>Sok pomidorowy 0,3l 1 szt</p>   | <p>Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt</p>   |
|                           | <p>E: 2424.29 kcal; B: 99.60 g; T: 76.70 g; Kw. tł. nasy.: 37.95 g; W: 344.97 g; W tym cukry: 80.99 g; Bł.: 29.17 g; Sól: 8.90 g;</p>  | <p>E: 2317.29 kcal; B: 91.95 g; T: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 349.24 g; W tym cukry: 90.84 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 8.15 g;</p>  | <p>E: 1893.56 kcal; B: 88.34 g; T: 54.19 g; Kw. tł. nasy.: 28.01 g; W: 278.33 g; W tym cukry: 34.23 g; Bł.: 34.64 g; Sól: 8.88 g;</p>  | <p>E: 2405.79 kcal; B: 99.20 g; T: 76.65 g; Kw. tł. nasy.: 37.92 g; W: 340.67 g; W tym cukry: 79.79 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 8.91 g;</p>   | <p>E: 2299.29 kcal; B: 92.55 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 348.94 g; W tym cukry: 92.04 g; Bł.: 21.87 g; Sól: 7.30 g;</p>  | <p>E: 1869.79 kcal; B: 85.66 g; T: 53.62 g; Kw. tł. nasy.: 26.19 g; W: 276.31 g; W tym cukry: 40.15 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 8.01 g;</p>  |

|           | CH- SŚ Podstawowa  | CH- SŚ Łatwa strawna  | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa   |
|-----------|--|---|--|---|--|---|
| Śniadanie | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka jarzynowa (*) 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g ( <u>MLE, SEL.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Salatka jarzynowa (*) 90 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i cebuli 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salata zielona 20 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.</u> )<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
| II SN     | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |   |  |   |  |   |
| Obiad     | Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalańfort gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinał gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kalańfort gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka () 200 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  | Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> )<br>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalańfort gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Szpinał gotowany z olejem* 10 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kalańfort gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kalańfort gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |
| Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Rzodkiew biała 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ, GOR.</u> )<br>Ser topiony 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Salata zielona 10 g   |
| PN        | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt ( <u>MLE.</u> )   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|           | E: 2563.62 kcal; B: 116.00 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 342.80 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 9.48 g;  | E: 2211.50 kcal; B: 130.08 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 312.20 g; W tym cukry: 75.40 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 8.26 g;   | E: 2116.05 kcal; B: 109.54 g; T: 60.75 g; Kw. tł. nasy.: 32.82 g; W: 298.77 g; W tym cukry: 65.49 g; Bł.: 36.04 g; Sól: 8.19 g;  | E: 2563.62 kcal; B: 116.00 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 32.30 g; W: 342.80 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 9.48 g;   | E: 2165.11 kcal; B: 127.90 g; T: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 306.90 g; W tym cukry: 74.81 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 8.14 g;  | E: 2082.14 kcal; B: 130.29 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 27.11 g; W: 286.05 g; W tym cukry: 54.84 g; Bł.: 39.86 g; Sól: 8.84 g;   |

|                            | CH- SŚ Podstawowa   | CH- SŚ Łatwo strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa   |
|----------------------------|---|--|--|---|--|---|
| Śniadanie                  | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Połudwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy, średnio rozdrobniony, parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mandarynka 1 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mandarynka 1 szt | Platki pszenne na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> )<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Pasta warzywna* 90 g ( <u>SEL.</u> )<br>Mandarynka 1 szt |
| II ŚN                      | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )  |  |  |   |  |   |
| 2023-12-15 piątek<br>Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
| Kolacja                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g             |
| PN                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                            | E: 2783.85 kcal; B: 108.75 g; T: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 412.67 g; W tym cukry: 92.30 g; Bł.: 39.69 g; Sól: 8.57 g;   | E: 2378.57 kcal; B: 108.54 g; T: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 390.64 g; W tym cukry: 95.11 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.73 g;  | E: 2025.27 kcal; B: 120.40 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; W: 271.25 g; W tym cukry: 39.02 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 9.78 g;  | E: 2783.85 kcal; B: 108.75 g; T: 85.31 g; Kw. tł. nasy.: 30.56 g; W: 412.67 g; W tym cukry: 92.30 g; Bł.: 39.69 g; Sól: 8.57 g;   | E: 2378.57 kcal; B: 108.54 g; T: 48.34 g; Kw. tł. nasy.: 20.32 g; W: 390.64 g; W tym cukry: 95.11 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 7.73 g;  | E: 2025.27 kcal; B: 120.40 g; T: 58.47 g; Kw. tł. nasy.: 26.28 g; W: 271.25 g; W tym cukry: 39.02 g; Bł.: 38.15 g; Sól: 9.78 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.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Mix sałat 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Mix sałat 10 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) |
|                            | II SN   |   |  | Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)   | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Ser żółty 30 g (MLE.)  | Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 5 g (MLE.)<br>Dżem 25 g 1 szt   |
| 2023-12-16 sobota<br>Obiad | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |  | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)  | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JECZ.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)   |
|                            | Kolaża  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Baton szynkowy z kurcząt 50 g<br>Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.)<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g   |
| PN                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                            | E: 2846.45 kcal; B: 109.99 g; T: 109.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.68 g; W: 370.97 g; W tym cukry: 77.27 g; Bł.: 42.13 g; Sól: 11.07 g;   | E: 2447.18 kcal; B: 103.54 g; T: 87.73 g; Kw. tł. nasy.: 34.55 g; W: 322.05 g; W tym cukry: 79.63 g; Bł.: 25.43 g; Sól: 9.47 g;   | E: 2485.75 kcal; B: 117.55 g; T: 99.29 g; Kw. tł. nasy.: 42.85 g; W: 297.18 g; W tym cukry: 47.67 g; Bł.: 37.34 g; Sól: 10.96 g;   | E: 2992.95 kcal; B: 119.97 g; T: 121.99 g; Kw. tł. nasy.: 44.49 g; W: 367.71 g; W tym cukry: 77.99 g; Bł.: 37.24 g; Sól: 11.84 g;   | E: 2608.88 kcal; B: 106.37 g; T: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.36 g; W: 349.90 g; W tym cukry: 89.52 g; Bł.: 25.97 g; Sól: 9.75 g;   | E: 2504.25 kcal; B: 117.95 g; T: 99.34 g; Kw. tł. nasy.: 42.88 g; W: 301.48 g; W tym cukry: 48.87 g; Bł.: 37.84 g; Sól: 10.95 g;   |

|                      | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwo strawna  | CH- SŚ Cukrzycowa   | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa  |   |
|----------------------|-------------------|---|---|---|--|--|---|
| 2023-12-17 niedziela | Śniadanie         | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Mandarynka 1 szt | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Mandarynka 1 szt | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt                                     | Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt |
|                      |                   | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |   |   |  |  |   |
|                      | Obiad             | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki () 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g  | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Brokuł gotowany* 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> )<br>Udko pieczone 1 szt. 210 g<br>Ziemniaki () 200 g<br>Salatka z kapusty czerwonej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g  |
|                      |                   | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Salata zielona 10 g                | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Salata zielona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ. SOJ. MLE.</u> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Salata zielona 10 g  |
|                      | PN                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |
|                      |                   | E: 2602.59 kcal; B: 140.42 g; T: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; W: 325.83 g; W tym cukry: 68.51 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 7.94 g;   | E: 2608.53 kcal; B: 141.38 g; T: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 341.28 g; W tym cukry: 78.86 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.48 g;   | E: 2324.95 kcal; B: 153.00 g; T: 84.82 g; Kw. tł. nasy.: 29.78 g; W: 250.98 g; W tym cukry: 37.83 g; Bł.: 33.22 g; Sól: 8.58 g;   | E: 2602.59 kcal; B: 140.42 g; T: 87.35 g; Kw. tł. nasy.: 31.87 g; W: 325.83 g; W tym cukry: 68.51 g; Bł.: 30.84 g; Sól: 7.94 g;  | E: 2608.53 kcal; B: 141.38 g; T: 80.92 g; Kw. tł. nasy.: 28.87 g; W: 341.28 g; W tym cukry: 78.86 g; Bł.: 25.24 g; Sól: 7.48 g;  | E: 2363.20 kcal; B: 153.39 g; T: 85.30 g; Kw. tł. nasy.: 29.84 g; W: 259.71 g; W tym cukry: 44.39 g; Bł.: 34.84 g; Sól: 8.60 g;   |

|                         | CH- SŚ Podstawowa  | CH- SŚ Łatwo strawna  | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa  |   |
|-------------------------|--|---|--|---|--|--|---|
| 2023-12-18 poniedziałek | Śniadanie  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Banan 1szt. 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g | Kasza kukurydziana na mleku 300 ml ( <b>MLE.</b> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Banan 1szt. 1 szt                             | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Pasta mięsno-warzywna,z mięsa drobiowego udziec ( ) 50 g ( <b>SEL.</b> )<br>Jajko gotowane kl M 1 szt ( <b>JAJ.</b> )<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt  |
|                         |  | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <b>MLE.</b> )   |  |   |  |  |   |
| Obiad                   | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g<br>Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryz na sypko 200 g<br>Mus z jabłek prażonych 150 g<br>jogurt naturalny 100g 1 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |  | Ziemniaczana ( ) 350 ml ( <b>GLU PSZ. MLE. SEL.</b> )<br>Ryz na sypko (brązowy) 200 g<br>Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g<br>Sos własny ( ) 50 ml ( <b>GLU PSZ. SEL.</b> )<br>Surówka z kapusty białej z olejem ( ) 100 g<br>Surówka z marchwi i jabłka ( ) 100 g ( <b>MLE.</b> )<br>Kompot owocowy* b/c 250 ml  |   |
|                         | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata strzypiasta czerwona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata strzypiasta czerwona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata strzypiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <b>GLU PSZ. GLU ŻYT.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <b>GLU PSZ. JAJ. SEL.</b> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata strzypiasta czerwona 10 g                                 | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Pomidor 50 g<br>Salata strzypiasta czerwona 10 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <b>GLU PSZ.</b> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <b>MLE.</b> )<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <b>SOJ. GOR.</b> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <b>MLE.</b> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Salata strzypiasta czerwona 10 g |
| PN                      | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   |
|                         | E: 2484.73 kcal; B: 84.31 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 408.36 g; W tym cukry: 140.47 g; Bł.: 32.96 g; Sól: 6.94 g;  | E: 2346.24 kcal; B: 80.81 g; T: 63.41 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; W: 372.63 g; W tym cukry: 106.88 g; Bł.: 23.43 g; Sól: 6.96 g;   | E: 2174.85 kcal; B: 108.33 g; T: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 288.60 g; W tym cukry: 49.43 g; Bł.: 41.45 g; Sól: 6.96 g;  | E: 2484.73 kcal; B: 84.31 g; T: 64.89 g; Kw. tł. nasy.: 29.73 g; W: 408.36 g; W tym cukry: 140.47 g; Bł.: 32.96 g; Sól: 6.94 g;   | E: 2455.44 kcal; B: 83.40 g; T: 63.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.10 g; W: 401.89 g; W tym cukry: 140.49 g; Bł.: 23.99 g; Sól: 7.09 g;  | E: 2174.85 kcal; B: 108.33 g; T: 70.92 g; Kw. tł. nasy.: 29.02 g; W: 288.60 g; W tym cukry: 49.43 g; Bł.: 41.45 g; Sól: 6.96 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.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Masło pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.)<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.)<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.)<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt |
|                            | II SN  | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)  |  |  |   |  |
| 2023-12-19 wtorek<br>Obiad | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Schab duszony 150 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Schab duszony 150 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kalańfior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Schab duszony 150 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Schab duszony 150 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Schab duszony 150 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kalańfior gotowany* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Schab duszony 150 g<br>Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.)<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.)<br>Fasolka szparagowa z wody* 100 g<br>Surówka wykwinna z olejem b/c 100 g (JAJ, GOR.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                            | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Roszponka 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Roszponka 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Roszponka 10 g<br>Pomidor 90 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rzodkiew biała 90 g<br>Roszponka 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)<br>Pomidor 90 g<br>Roszponka 10 g   |
| PN                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  |
|                            | E: 2256.36 kcal; B: 123.33 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 315.33 g; W tym cukry: 89.95 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 7.38 g;  | E: 1992.66 kcal; B: 111.33 g; T: 53.82 g; Kw. tł. nasy.: 20.73 g; W: 278.18 g; W tym cukry: 90.00 g; Bł.: 24.21 g; Sól: 6.94 g;   | E: 2150.88 kcal; B: 129.04 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 256.86 g; W tym cukry: 44.93 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 7.35 g;  | E: 2256.36 kcal; B: 123.33 g; T: 62.27 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 315.33 g; W tym cukry: 89.95 g; Bł.: 33.58 g; Sól: 7.38 g;  | E: 2229.66 kcal; B: 121.78 g; T: 58.22 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 316.48 g; W tym cukry: 96.30 g; Bł.: 25.21 g; Sól: 8.08 g;   | E: 2150.88 kcal; B: 129.04 g; T: 73.62 g; Kw. tł. nasy.: 31.29 g; W: 256.86 g; W tym cukry: 44.93 g; Bł.: 33.55 g; Sól: 7.35 g;  |

|                  | CH- SŚ Podstawowa   | CH- SŚ Łatwo 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, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( 50 g ( <u>RYB.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( 50 g ( <u>RYB.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Paprykarz szczeciński 50 g ( <u>RYB, SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( 50 g ( <u>RYB.</u> )<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paprykarz rybno (miruna)-warzywny( 50 g ( <u>RYB.</u> )<br>Polędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata lodowa 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) |
|                  | II ŚN   |  |  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g  | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g  |
| 2023-12-20 środa | Obiad   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g<br>Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g<br>Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                  |   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Filet zapiekany drobiowy 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g  |
| PN               | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                  | E: 2471.58 kcal; B: 121.41 g; T: 59.18 g; Kw. tł. nasy.: 24.10 g; W: 378.40 g; W tym cukry: 81.10 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 7.19 g;   | E: 2457.17 kcal; B: 121.59 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 380.64 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 7.27 g;  | E: 2151.07 kcal; B: 129.28 g; T: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 305.69 g; W tym cukry: 50.06 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 8.12 g;  | E: 2617.58 kcal; B: 130.27 g; T: 64.08 g; Kw. tł. nasy.: 27.09 g; W: 395.33 g; W tym cukry: 81.13 g; Bł.: 37.65 g; Sól: 8.24 g;   | E: 2609.17 kcal; B: 131.29 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 397.99 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 8.13 g;  | E: 2151.07 kcal; B: 129.28 g; T: 53.33 g; Kw. tł. nasy.: 23.86 g; W: 305.69 g; W tym cukry: 50.06 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 8.12 g;  |

|                     | CH- SŚ Podstawowa   | CH- SŚ Łatwa strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa  | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa  |  |
|---------------------|---|--|--|--|--|--|--|
| 2023-12-21 czwartek | Śniadanie   | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.)<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.)<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Salata zielona 10 g<br>Mandarynka 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Mandarynka 1 szt         | Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.)<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Miód (25g) 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (SOJ, GOR.)<br>Pasta z fasoli 50 g<br>Pomidor 90 g<br>Salata zielona 10 g<br>Mandarynka 1 szt |
|                     | II ŚN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)   |  |  |  |  |  |
| 2023-12-21 czwartek | Obiad   | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g  | Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)<br>Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)<br>Ziemniaki () 200 g<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.)<br>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.)<br>Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.)<br>Filet z kurczaka gotowany 150 g<br>Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ, JAJ.)<br>Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)<br>Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
|                     | Kolacja   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g                               | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.)<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Twarożek 50 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)<br>Masło extra 82% 10 g (MLE.)<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g  |
| PN                  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  |
|                     | E: 2558.56 kcal; B: 106.66 g; T: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; W: 373.59 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 7.33 g; | E: 2165.75 kcal; B: 121.82 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.94 g;  | E: 1963.15 kcal; B: 133.21 g; T: 41.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.61 g; W: 275.07 g; W tym cukry: 41.65 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.77 g;  | E: 2558.56 kcal; B: 106.66 g; T: 74.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.49 g; W: 373.59 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 34.20 g; Sól: 7.33 g;  | E: 2165.75 kcal; B: 121.82 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.94 g;  | E: 1954.80 kcal; B: 132.61 g; T: 41.58 g; Kw. tł. nasy.: 18.57 g; W: 274.28 g; W tym cukry: 41.65 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.75 g;  |  |

|                    | CH- SŚ Podstawowa | CH- SŚ Łatwa strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa   | CH- SŚ- Położnicza podstawowa  | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna   | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa   |  |
|--------------------|-------------------|--|---|--|---|---|--|
| 2023-12-22, piątek | Śniadanie         | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Pomidor 90 g<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Rukola 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt<br>Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) |
|                    |                   | II ŚN  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )  | Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )  | Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )   | Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> )<br>Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g ( <u>SOJ, MLE.</u> )  |
|                    | Obiad             | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )   | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Brokuł gotowany* 100 g  | Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )  |
|                    |                   | Kolacja  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                         | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Sałata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Papryka konserwowa 90 g<br>Sałata zielona 10 g  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> )<br>Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g                         |
|                    | PN                | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                    |                   | E: 2278.37 kcal; B: 106.44 g; T: 53.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.69 g; W: 358.13 g; W tym cukry: 78.43 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 9.22 g;  | E: 2232.49 kcal; B: 108.00 g; T: 49.29 g; Kw. tł. nasy.: 21.51 g; W: 351.20 g; W tym cukry: 78.59 g; Bł.: 27.55 g; Sól: 8.95 g;   | E: 2075.98 kcal; B: 108.85 g; T: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 304.80 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 40.19 g; Sól: 9.68 g;  | E: 2428.36 kcal; B: 114.11 g; T: 59.08 g; Kw. tł. nasy.: 24.96 g; W: 375.70 g; W tym cukry: 78.46 g; Bł.: 38.06 g; Sól: 10.35 g;  | E: 2388.49 kcal; B: 116.51 g; T: 55.00 g; Kw. tł. nasy.: 24.78 g; W: 369.19 g; W tym cukry: 78.98 g; Bł.: 28.09 g; Sól: 9.88 g;   | E: 2075.98 kcal; B: 108.85 g; T: 54.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.29 g; W: 304.80 g; W tym cukry: 44.02 g; Bł.: 40.19 g; Sól: 9.68 g;  |

|                            | CH- SŚ Podstawowa  | CH- SŚ Łatwo strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa  | CH- SŚ- Położnicza podstawowa  | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa  |
|----------------------------|--|--|--|--|--|--|
| Śniadanie                  | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 60 g ( <u>SOJ, SEL.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomarańcza 150 g<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomarańcza 150 g | Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomarańcza 150 g | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Dżem 25 g 2 szt<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Jabłko 1 szt 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml<br>( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Pomidor 90 g<br>Sałata zielona 10 g<br>Pomarańcza 150 g |
| II ŚN                      | Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )  |  |  |  |  |  |
| 2023-12-23 sobota<br>Obiad | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew oprószana z olejem () 100 g<br>( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Koperkowa z ziemniakami () 350 ml<br>( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> )<br>Potrawka drobiowa () 200 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Buraczki gotowane () 100 g<br>Marchew gotowana z olejem () 100 g<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  |
| Kolacja                    | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor 50 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 90 g<br>Sałata zielona 10 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g<br>( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g<br>( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor 50 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Sałata zielona 20 g<br>Pomidor 90 g   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>Ogórek kiszony 50 g<br>Pomidor 50 g  |
| PN                         | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt  |
|                            | E: 2372.08 kcal; B: 107.33 g; T: 69.57 g; Kw. tł. nasy.: 22.98 g; W: 346.15 g; W tym cukry: 91.07 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 7.73 g;  | E: 2074.93 kcal; B: 91.67 g; T: 45.53 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 338.55 g; W tym cukry: 92.56 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 7.78 g;   | E: 2105.95 kcal; B: 113.83 g; T: 59.32 g; Kw. tł. nasy.: 26.96 g; W: 296.65 g; W tym cukry: 54.42 g; Bł.: 41.09 g; Sól: 8.73 g;  | E: 2236.92 kcal; B: 107.89 g; T: 54.02 g; Kw. tł. nasy.: 18.13 g; W: 346.42 g; W tym cukry: 91.07 g; Bł.: 37.99 g; Sól: 7.07 g;  | E: 2199.43 kcal; B: 106.67 g; T: 50.78 g; Kw. tł. nasy.: 19.04 g; W: 343.05 g; W tym cukry: 92.56 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 7.82 g;  | E: 2109.31 kcal; B: 113.73 g; T: 59.36 g; Kw. tł. nasy.: 26.97 g; W: 297.73 g; W tym cukry: 55.81 g; Bł.: 41.35 g; Sól: 8.04 g;  |

|                      |   | CH- SŚ Podstawowa   | CH- SŚ Łatwo strawna   | CH- SŚ Cukrzycowa   | CH- SŚ- Położnicza podstawowa   | CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna  | CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa   |   |
|----------------------|---|---|--|---|---|--|---|---|
| 2023-12-24 niedziela | Śniadanie   | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt | Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Cukier 5g (saszetka) 2 szt<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml<br>Kakao z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE.</u> )<br>Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> )<br>Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )<br>Salata zielona 10 g<br>Pomidor 90 g<br>Mandarynka 1 szt |   |
|                      | II ŚN   | Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )   |  |   |   |  |   |   |
|                      | Obiad   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml  | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   | Ziemniaczana () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> )<br>Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> )<br>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml   |   |  |   |   |
|                      | Kolacja   | Barszcz czerwony czysty () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kapusta z pieczarkami 150 g<br>Kompot z suszu 250 ml<br>Pierniczki świąteczne 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Barszcz czerwony czysty () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kompot z suszu 250 ml<br>Pierniczki świąteczne 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )  | Barszcz czerwony czysty () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Kompot z suszu b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g   | Barszcz czerwony czysty () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z suszu 250 ml<br>Pierniczki świąteczne 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Barszcz czerwony czysty () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z suszu 250 ml<br>Pierniczki świąteczne 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u> )   | Barszcz czerwony czysty () 400 ml ( <u>MLE, SEL.</u> )<br>Ryba pieczona (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> )<br>Ziemniaki () 200 g<br>Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )<br>Kompot z suszu b/c 250 ml<br>Pomarańcza 150 g  |   |
|                      | PN  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt  | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt   |   |  | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt   | Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt |
|                      | E: 2419.65 kcal; B: 101.01 g; T: 58.59 g; Kw. tł. nasy.: 16.85 g; W: 379.24 g; W tym cukry: 88.55 g; Bł.: 33.77 g; Sól: 7.79 g; | E: 2132.22 kcal; B: 98.76 g; T: 37.85 g; Kw. tł. nasy.: 15.05 g; W: 355.27 g; W tym cukry: 95.15 g; Bł.: 22.31 g; Sól: 6.09 g;  | E: 1853.44 kcal; B: 102.05 g; T: 35.75 g; Kw. tł. nasy.: 11.53 g; W: 294.27 g; W tym cukry: 56.76 g; Bł.: 35.33 g; Sól: 5.61 g;  | E: 2478.67 kcal; B: 108.38 g; T: 58.79 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; W: 387.98 g; W tym cukry: 101.10 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 6.67 g;  | E: 2263.91 kcal; B: 107.51 g; T: 43.41 g; Kw. tł. nasy.: 17.09 g; W: 371.12 g; W tym cukry: 108.70 g; Bł.: 30.95 g; Sól: 6.93 g;  | E: 1943.14 kcal; B: 104.60 g; T: 38.21 g; Kw. tł. nasy.: 11.75 g; W: 311.03 g; W tym cukry: 64.92 g; Bł.: 40.07 g; Sól: 5.96 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,