

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-11, poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml (MLE, GLU, JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
	Obiad	Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)	Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.)	Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)	Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z ziemniakami () ZSM 350 ml (GLU, PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g (GLU, JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU, PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.)
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU, PSZ, GLU, ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU, PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU, PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU, PSZ.) Twaróg półtusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 80 g
	PN	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt	Mus owocowy 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Pieczyczo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt
	E: 2506.93 kcal; B: 118.02 g; T: 56.09 g; Kw. tł. nasy.: 24.45 g; W: 385.25 g; W tym cukry: 91.52 g; Bł.: 38.19 g; Sól: 8.77 g;	E: 2479.12 kcal; B: 121.17 g; T: 53.51 g; Kw. tł. nasy.: 22.70 g; W: 389.31 g; W tym cukry: 90.28 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 7.93 g;	E: 2437.12 kcal; B: 143.61 g; T: 78.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.67 g; W: 301.42 g; W tym cukry: 58.86 g; Bł.: 49.42 g; Sól: 9.03 g;	E: 2733.99 kcal; B: 127.81 g; T: 69.52 g; Kw. tł. nasy.: 33.22 g; W: 403.17 g; W tym cukry: 91.55 g; Bł.: 39.18 g; Sól: 9.87 g;	E: 2638.32 kcal; B: 129.37 g; T: 59.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.35 g; W: 407.76 g; W tym cukry: 91.63 g; Bł.: 32.86 g; Sól: 8.23 g;	E: 2426.81 kcal; B: 143.12 g; T: 78.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.64 g; W: 299.20 g; W tym cukry: 57.33 g; Bł.: 48.77 g; Sól: 9.01 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,