

	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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ) Ogórek kiszony 100 g Banan 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, </u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE, </u> ) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml ( <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> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Makaron 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dynia z wody 100 g	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL, </u> ) Makaron pełnoziarnisty 200 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml ( <u>GLU PSZ, </u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Dynia z wody 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
2023-12-12 wtorek	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT, </u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL, </u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ, </u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE, </u> ) Szyńkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, </u> ) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ, </u> )	
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	
		Sok wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 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;