

	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>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Salata zielona 10 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Jabłko 1 szt 1 szt	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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE.</u>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
2023-12-13 środa Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g 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: 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;	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;	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;	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;	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;	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;