

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-25, poniedziałek	Śniadanie	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Babka drożdżowa 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (SOJ.) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 50 g
	III ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Fasolka szparagowa z wody* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Marchew gotowana z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Marchew gotowana z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos jarzynowy () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasztet z fasoli () 30 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Salatka jarzynowa z wędliną drob- dieta* 100 g (SOJ, MLE, SEL.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2339.45 kcal; B: 108.50 g; T: 56.74 g; Kw. tł. nasy.: 21.79 g; W: 366.43 g; W tym cukry: 62.58 g; Bł.: 34.79 g; Sól: 9.29 g;	E: 2324.20 kcal; B: 106.19 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 367.62 g; W tym cukry: 66.79 g; Bł.: 27.80 g; Sól: 8.31 g;	E: 1779.08 kcal; B: 103.50 g; T: 45.69 g; Kw. tł. nasy.: 19.65 g; W: 256.22 g; W tym cukry: 37.76 g; Bł.: 34.42 g; Sól: 8.66 g;	E: 2240.69 kcal; B: 104.52 g; T: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.28 g; W: 356.20 g; W tym cukry: 61.76 g; Bł.: 32.38 g; Sól: 9.20 g;	E: 2324.20 kcal; B: 106.19 g; T: 53.34 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 367.62 g; W tym cukry: 66.79 g; Bł.: 27.80 g; Sól: 8.31 g;	E: 1772.89 kcal; B: 103.21 g; T: 45.63 g; Kw. tł. nasy.: 19.63 g; W: 254.88 g; W tym cukry: 36.85 g; Bł.: 34.03 g; Sól: 8.65 g;	

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Latwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-26 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml 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 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna granulowana z/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Filet zapiekany drobiowy 30 g ( <u>MLE.</u> )			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Schab gotowany 150 g Ziemniaki ( ) 200 g Sos meksykański z fasolą 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ćwikła z jabłkiem ( ) 120 g	Pomidorowa z makaronem ( ) 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki ( ) 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny ( ) 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Salata zielona z kefirem 60 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Ćwikła z jabłkiem ( ) 120 g					
	Kolacja	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Warzywa pieczone 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		E: 2215.99 kcal; B: 125.10 g; T: 55.62 g; Kw. tł. nasy.: 21.88 g; W: 319.19 g; W tym cukry: 94.56 g; Bł.: 29.51 g; Sól: 8.39 g;	E: 2139.36 kcal; B: 124.24 g; T: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 316.45 g; W tym cukry: 91.96 g; Bł.: 21.25 g; Sól: 8.04 g;	E: 2101.21 kcal; B: 136.25 g; T: 60.61 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 269.41 g; W tym cukry: 45.88 g; Bł.: 32.32 g; Sól: 8.62 g;	E: 2183.01 kcal; B: 123.43 g; T: 55.28 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 313.37 g; W tym cukry: 92.90 g; Bł.: 28.21 g; Sól: 8.19 g;	E: 2139.36 kcal; B: 124.24 g; T: 46.58 g; Kw. tł. nasy.: 21.47 g; W: 316.45 g; W tym cukry: 91.96 g; Bł.: 21.25 g; Sól: 8.04 g;	E: 1958.29 kcal; B: 125.87 g; T: 55.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.84 g; W: 255.13 g; W tym cukry: 45.76 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 7.79 g;	

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
2023-12-27 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwiniowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g
	Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml (SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 100 g Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml (SEL, GLU ŻYT.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200 g (GLU PSZ.) 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 Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szpinak gotowany z olejem* 100 g (GLU PSZ.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 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 luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2532.61 kcal; B: 106.42 g; T: 78.23 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 364.39 g; W tym cukry: 91.45 g; Bł.: 34.10 g; Sól: 9.78 g;	E: 2310.24 kcal; B: 100.56 g; T: 56.77 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 358.88 g; W tym cukry: 82.08 g; Bł.: 24.59 g; Sól: 7.09 g;	E: 2139.91 kcal; B: 104.53 g; T: 57.41 g; Kw. tł. nasy.: 28.08 g; W: 316.03 g; W tym cukry: 66.48 g; Bł.: 41.04 g; Sól: 7.85 g;	E: 2697.77 kcal; B: 117.64 g; T: 84.00 g; Kw. tł. nasy.: 34.00 g; W: 382.05 g; W tym cukry: 91.90 g; Bł.: 35.09 g; Sól: 11.51 g;	E: 2461.01 kcal; B: 108.88 g; T: 62.09 g; Kw. tł. nasy.: 30.79 g; W: 376.66 g; W tym cukry: 82.72 g; Bł.: 25.13 g; Sól: 8.12 g;	E: 2131.34 kcal; B: 104.51 g; T: 60.11 g; Kw. tł. nasy.: 28.26 g; W: 307.10 g; W tym cukry: 55.50 g; Bł.: 39.46 g; Sól: 7.74 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-28 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodatkę wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodatkę wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) 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 kurzej półki 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml ( <u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodatkę wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banana 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka, parzony, zawiera dodatkę wodę w osłonce niej 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> )
		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )					
2023-12-28 czwartek	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ, JAJ.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml ( <u>MLE, SEL.</u> ) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml ( <u>GLU PSZ.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
2023-12-28 czwartek	Kolacja	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 topiony 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g	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 topiony 100 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Papryka świeża 100 g
		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		E: 2616.01 kcal; B: 108.91 g; T: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; W: 350.50 g; W tym cukry: 104.23 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 8.50 g;	E: 2188.85 kcal; B: 122.61 g; T: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 326.43 g; W tym cukry: 97.66 g; Bł.: 18.93 g; Sól: 7.14 g;	E: 1684.03 kcal; B: 113.82 g; T: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.58 g; W: 234.48 g; W tym cukry: 45.96 g; Bł.: 29.05 g; Sól: 6.23 g;	E: 2616.01 kcal; B: 108.91 g; T: 91.70 g; Kw. tł. nasy.: 36.03 g; W: 350.50 g; W tym cukry: 104.23 g; Bł.: 31.11 g; Sól: 8.50 g;	E: 2188.85 kcal; B: 122.61 g; T: 46.39 g; Kw. tł. nasy.: 18.52 g; W: 326.43 g; W tym cukry: 97.66 g; Bł.: 18.93 g; Sól: 7.14 g;	E: 1803.03 kcal; B: 115.22 g; T: 38.18 g; Kw. tł. nasy.: 16.76 g; W: 263.33 g; W tym cukry: 69.81 g; Bł.: 29.45 g; Sól: 6.23 g;

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
2023-12-29 piątek	Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Dżem 25 g 2 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) 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> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g	Kasza manna na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ, MLE.</u> ) Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g ( <u>JAJ, MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> )
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryba w folii (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 100 g ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> )
	Kolacja	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	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> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2430.08 kcal; B: 102.17 g; T: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 369.74 g; W tym cukry: 97.33 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 8.73 g;	E: 2268.10 kcal; B: 107.35 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 362.71 g; W tym cukry: 100.15 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 8.39 g;	E: 1955.28 kcal; B: 100.15 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 274.16 g; W tym cukry: 44.76 g; Bł.: 36.40 g; Sól: 9.06 g;	E: 2430.08 kcal; B: 102.17 g; T: 68.14 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 369.74 g; W tym cukry: 97.33 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 8.73 g;	E: 2268.10 kcal; B: 107.35 g; T: 49.23 g; Kw. tł. nasy.: 21.13 g; W: 362.71 g; W tym cukry: 100.15 g; Bł.: 29.58 g; Sól: 8.39 g;	E: 1955.28 kcal; B: 100.15 g; T: 59.66 g; Kw. tł. nasy.: 26.64 g; W: 274.16 g; W tym cukry: 44.76 g; Bł.: 36.40 g; Sól: 9.06 g;	

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-30 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)		Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)		
	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)		Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)		Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z kefirem 80 g (MLE.)	
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt							
	E: 2380.55 kcal; B: 86.02 g; T: 80.72 g; Kw. tł. nasy.: 26.25 g; W: 341.27 g; W tym cukry: 67.87 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 10.96 g;	E: 2105.41 kcal; B: 88.98 g; T: 49.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.07 g; W: 338.06 g; W tym cukry: 71.72 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.76 g;	E: 2035.05 kcal; B: 94.66 g; T: 60.26 g; Kw. tł. nasy.: 27.12 g; W: 296.24 g; W tym cukry: 33.01 g; Bł.: 32.73 g; Sól: 10.45 g;	E: 2430.55 kcal; B: 89.32 g; T: 82.72 g; Kw. tł. nasy.: 27.44 g; W: 345.97 g; W tym cukry: 71.97 g; Bł.: 29.75 g; Sól: 11.06 g;	E: 2155.41 kcal; B: 92.28 g; T: 51.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.26 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 75.82 g; Bł.: 23.36 g; Sól: 7.86 g;	E: 1816.39 kcal; B: 84.07 g; T: 46.75 g; Kw. tł. nasy.: 18.35 g; W: 280.96 g; W tym cukry: 32.89 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 9.46 g;		

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Latwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-31 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )				
2023-12-31 niedziela	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLUPSZ, MLE, SEL.</u> ) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 100 g
		Kolacja	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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> )
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2644.99 kcal; B: 139.13 g; T: 108.46 g; Kw. tł. nasy.: 49.61 g; W: 293.50 g; W tym cukry: 79.92 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 10.07 g;	E: 2562.89 kcal; B: 137.98 g; T: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; W: 305.30 g; W tym cukry: 83.62 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 8.15 g;	E: 2405.59 kcal; B: 138.18 g; T: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; W: 269.24 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 8.64 g;	E: 2644.99 kcal; B: 139.13 g; T: 108.46 g; Kw. tł. nasy.: 49.61 g; W: 293.50 g; W tym cukry: 79.92 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 10.07 g;	E: 2562.89 kcal; B: 137.98 g; T: 92.96 g; Kw. tł. nasy.: 40.84 g; W: 305.30 g; W tym cukry: 83.62 g; Bł.: 24.20 g; Sól: 8.15 g;	E: 2405.59 kcal; B: 138.08 g; T: 93.21 g; Kw. tł. nasy.: 40.93 g; W: 269.24 g; W tym cukry: 63.06 g; Bł.: 32.50 g; Sól: 8.61 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Latwo 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</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) 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> ) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 250g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Miód (25g) 2 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> , <u>GLU OW.</u> ) 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> ) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	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> ) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g ( <u>SOJ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )				
2024-01-01 poniedziałek Obiad	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 100 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Kalafior gotowany* 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Fasolka szparagowa z wody* 100 g Marchew gotowana z olejem () 120 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzywna z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL.</u> ) Kasza jęczmienna/sypko 200 g ( <u>GLU JĘCZ.</u> ) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ</u> , <u>SEL.</u> ) Marchew gotowana z olejem () 100 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml		
	Kolacja	Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 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> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g 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> ) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2277.19 kcal; B: 107.39 g; T: 48.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.10 g; W: 372.37 g; W tym cukry: 82.50 g; Bł.: 37.61 g; Sól: 10.25 g;	E: 2268.29 kcal; B: 107.18 g; T: 49.72 g; Kw. tł. nasy.: 22.34 g; W: 362.84 g; W tym cukry: 75.82 g; Bł.: 29.60 g; Sól: 8.31 g;	E: 1849.89 kcal; B: 106.78 g; T: 44.42 g; Kw. tł. nasy.: 20.12 g; W: 276.38 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 38.26 g; Sól: 9.59 g;	E: 2351.30 kcal; B: 122.46 g; T: 51.58 g; Kw. tł. nasy.: 23.52 g; W: 368.76 g; W tym cukry: 80.96 g; Bł.: 36.45 g; Sól: 10.33 g;	E: 2366.43 kcal; B: 122.28 g; T: 53.09 g; Kw. tł. nasy.: 23.83 g; W: 364.51 g; W tym cukry: 75.31 g; Bł.: 29.30 g; Sól: 8.56 g;	E: 1929.39 kcal; B: 122.02 g; T: 47.31 g; Kw. tł. nasy.: 21.54 g; W: 273.97 g; W tym cukry: 49.55 g; Bł.: 37.26 g; Sól: 9.67 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-02 wtorek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (RYB, SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 80 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (MLE.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (MLE.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (MLE.)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 5000 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z marchwi b/c () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (MLE.)
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Ser żółty 50 g (MLE.) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2431.71 kcal; B: 85.02 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 405.41 g; W tym cukry: 128.07 g; Bł.: 41.27 g; Sól: 8.10 g;	E: 2333.70 kcal; B: 81.18 g; T: 50.22 g; Kw. tł. nasy.: 23.36 g; W: 403.60 g; W tym cukry: 126.52 g; Bł.: 32.17 g; Sól: 7.02 g;	E: 2057.39 kcal; B: 100.01 g; T: 62.15 g; Kw. tł. nasy.: 28.46 g; W: 293.88 g; W tym cukry: 53.96 g; Bł.: 44.79 g; Sól: 7.82 g;	E: 2431.71 kcal; B: 85.02 g; T: 61.82 g; Kw. tł. nasy.: 31.76 g; W: 405.41 g; W tym cukry: 128.07 g; Bł.: 41.27 g; Sól: 8.10 g;	E: 2265.92 kcal; B: 73.94 g; T: 46.90 g; Kw. tł. nasy.: 22.91 g; W: 400.59 g; W tym cukry: 125.09 g; Bł.: 30.72 g; Sól: 6.82 g;	E: 3097.69 kcal; B: 127.77 g; T: 64.46 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 524.93 g; W tym cukry: 58.62 g; Bł.: 54.40 g; Sól: 8.28 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-03 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Ryż na mleku 300 ml ( <u>MLE</u> ) 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 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Serek homo naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE</u> )	
2024-01-03 środa	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL</u> ) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 100 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	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> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g	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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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 z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	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> ) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wleprzowych pieczony 50 g ( <u>GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 10 g 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> ) Szynka z piersią indyczą- wędlina drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadalanej 50 g ( <u>SOJ, SEL</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ</u> ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2287.23 kcal; B: 105.11 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 347.12 g; W tym cukry: 95.88 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 8.74 g;	E: 2299.94 kcal; B: 103.63 g; T: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 353.46 g; W tym cukry: 99.50 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 7.53 g;	E: 1812.70 kcal; B: 101.66 g; T: 51.63 g; Kw. tł. nasy.: 18.96 g; W: 251.14 g; W tym cukry: 22.97 g; Bł.: 30.36 g; Sól: 9.45 g;	E: 2287.23 kcal; B: 105.11 g; T: 58.33 g; Kw. tł. nasy.: 26.17 g; W: 347.12 g; W tym cukry: 95.88 g; Bł.: 28.99 g; Sól: 8.74 g;	E: 2299.94 kcal; B: 103.63 g; T: 55.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.10 g; W: 353.46 g; W tym cukry: 99.50 g; Bł.: 23.34 g; Sól: 7.53 g;	E: 1766.06 kcal; B: 95.83 g; T: 50.20 g; Kw. tł. nasy.: 18.43 g; W: 248.54 g; W tym cukry: 22.97 g; Bł.: 30.36 g; Sól: 8.34 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-04 czwartek	Śniadanie	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Mandarynka 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p> <p>Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>	<p>Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p> <p>Jabłko pieczone 1szt. 1 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (<u>SEL.</u>)</p> <p>Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)</p> <p>Salata zielona 20 g</p> <p>Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Mandarynka 1 szt</p>
	III ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )					
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 400 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>)</p> <p>Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Potrąwka drobiowa () 200 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)</p> <p>Brokuł gotowany* 100 g</p> <p>Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>	<p>Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml</p> <p>Cukier 5g (saszetka) 2 szt</p>	<p>Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)</p> <p>Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Baton szynkowy z kurcząt 50 g</p> <p>Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>)</p> <p>Pomidor 100 g</p> <p>Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml</p>
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	<p>E: 2256.68 kcal; B: 89.38 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 336.94 g; W tym cukry: 79.78 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 8.02 g;</p>	<p>E: 2317.19 kcal; B: 97.83 g; T: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 83.29 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 8.86 g;</p>	<p>E: 2047.58 kcal; B: 87.50 g; T: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 289.83 g; W tym cukry: 54.45 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 7.57 g;</p>	<p>E: 2256.68 kcal; B: 89.38 g; T: 68.38 g; Kw. tł. nasy.: 28.14 g; W: 336.94 g; W tym cukry: 79.78 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 8.02 g;</p>	<p>E: 2317.19 kcal; B: 97.83 g; T: 66.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.66 g; W: 344.13 g; W tym cukry: 83.29 g; Bł.: 28.24 g; Sól: 8.86 g;</p>	<p>E: 2047.58 kcal; B: 87.50 g; T: 66.08 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 289.83 g; W tym cukry: 54.45 g; Bł.: 39.77 g; Sól: 7.57 g;</p>	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-05, piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) 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 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) 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 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	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> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) 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 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml ( <u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u> ) 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 2 szt Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt	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> ) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Połędwica Sopotcka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )					
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki () 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryba smażona (Miruna) 150 g ( <u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 100 g ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g ( <u>RYB.</u> ) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
	Kolacja	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 50 g 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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2491.21 kcal; B: 106.83 g; T: 75.58 g; Kw. tł. nasy.: 31.07 g; W: 362.99 g; W tym cukry: 89.86 g; Bł.: 32.91 g; Sól: 9.93 g;	E: 2214.34 kcal; B: 106.59 g; T: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 358.45 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 8.15 g;	E: 1981.48 kcal; B: 103.10 g; T: 64.78 g; Kw. tł. nasy.: 34.90 g; W: 263.93 g; W tym cukry: 41.93 g; Bł.: 33.32 g; Sól: 9.25 g;	E: 2369.36 kcal; B: 102.13 g; T: 62.89 g; Kw. tł. nasy.: 22.48 g; W: 364.60 g; W tym cukry: 92.48 g; Bł.: 33.30 g; Sól: 8.92 g;	E: 2214.34 kcal; B: 106.59 g; T: 44.87 g; Kw. tł. nasy.: 21.15 g; W: 358.45 g; W tym cukry: 94.81 g; Bł.: 27.40 g; Sól: 8.15 g;	E: 1853.44 kcal; B: 98.11 g; T: 52.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 264.20 g; W tym cukry: 43.64 g; Bł.: 33.32 g; Sól: 8.23 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-06 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <b>(MLE.)</b> Ketchup 20 g <b>(SEL.)</b> Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <b>(MLE.)</b> Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <b>(MLE.)</b> Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g <b>(SOJ, SEL.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <b>(MLE.)</b> Ketchup 20 g <b>(SEL.)</b> Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml <b>(MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.)</b> Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <b>(MLE.)</b> Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Bułka graham-pszenna 50g 1 szt <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g <b>(SOJ, GOR.)</b> Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt <b>(MLE.)</b> Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por <b>(MLE.)</b>
		II ŚN		Chleb Graham 30 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <b>(MLE.)</b>	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <b>(MLE.)</b>	Bułka pszenna długa krojona 30 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <b>(MLE.)</b>	Chleb Graham 30 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 5 g <b>(MLE.)</b> Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt <b>(MLE.)</b>
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Kasza jęczmienna/sypko 200 g <b>(GLU JECZ.)</b> Pulpet drobiowy 150 g <b>(GLU PSZ, JAJ.)</b> Sos koperkowy () 100 ml <b>(GLU PSZ, MLE, SEL.)</b> Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 100 g Salata zielona z kefirem 80 g <b>(MLE.)</b> 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 <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g <b>(GLU PSZ, GLU ŻYT.)</b> Chleb Graham 50 g <b>(GLU PSZ.)</b> Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g <b>(GLU PSZ.)</b> Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g <b>(MLE.)</b> Szynka szkolna- wp. parzona 50 g <b>(GLU PSZ, SOJ, MLE.)</b> Jajko gotowane kl M 1 szt <b>(JAJ.)</b> Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
		E: 2288.29 kcal; B: 85.51 g; T: 83.18 g; Kw. tł. nasy.: 34.09 g; W: 311.05 g; W tym cukry: 71.91 g; Bł.: 28.67 g; Sól: 10.19 g;	E: 2244.29 kcal; B: 88.82 g; T: 69.94 g; Kw. tł. nasy.: 28.60 g; W: 325.83 g; W tym cukry: 78.01 g; Bł.: 23.78 g; Sól: 8.15 g;	E: 2084.57 kcal; B: 88.94 g; T: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 279.81 g; W tym cukry: 35.20 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 8.83 g;	E: 2441.29 kcal; B: 89.57 g; T: 90.70 g; Kw. tł. nasy.: 39.72 g; W: 328.64 g; W tym cukry: 71.94 g; Bł.: 29.66 g; Sól: 10.67 g;	E: 2403.29 kcal; B: 93.72 g; T: 77.52 g; Kw. tł. nasy.: 34.22 g; W: 343.84 g; W tym cukry: 78.40 g; Bł.: 24.32 g; Sól: 8.43 g;	E: 2084.57 kcal; B: 88.94 g; T: 74.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 279.81 g; W tym cukry: 35.20 g; Bł.: 32.64 g; Sól: 8.83 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-07 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 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> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Twarożek z koperkiem 50 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Kakao z mlekiem 250 ml ( <u>MLE.</u> ) 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> ) Ser żółty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN			Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ. SEL.</u> ) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 100 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g ( <u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u> ) Chleb Graham 140 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g ( <u>SOJ. MLE.</u> ) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g ( <u>SOJ. GOR.</u> ) Twarożek 50 g ( <u>MLE.</u> ) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2467.11 kcal; B: 124.21 g; T: 64.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.22 g; W: 363.00 g; W tym cukry: 103.41 g; Bł.: 31.28 g; Sól: 10.19 g;	E: 2168.29 kcal; B: 115.04 g; T: 47.60 g; Kw. tł. nasy.: 22.20 g; W: 325.23 g; W tym cukry: 100.40 g; Bł.: 17.75 g; Sól: 7.27 g;	E: 2279.05 kcal; B: 132.58 g; T: 71.43 g; Kw. tł. nasy.: 35.70 g; W: 290.06 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 9.23 g;	E: 2651.31 kcal; B: 132.33 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 35.54 g; W: 380.23 g; W tym cukry: 103.44 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 10.85 g;	E: 2358.49 kcal; B: 124.00 g; T: 57.03 g; Kw. tł. nasy.: 26.52 g; W: 342.88 g; W tym cukry: 100.79 g; Bł.: 18.29 g; Sól: 7.74 g;	E: 2304.53 kcal; B: 135.13 g; T: 73.20 g; Kw. tł. nasy.: 35.28 g; W: 288.81 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 9.02 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,