

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2023-12-04, poniedziałek	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 Gruszka 1szt. 150 g 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 Gruszka 1szt. 150 g	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 Gruszka 1szt. 150 g	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 Gruszka 1szt. 150 g Pomidor 80 g
		II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u> .)				
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u> .)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u> .)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 200 g (<u>MLE</u> .)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> .) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> .) Sos własny () 500 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u> .) Surówka z marchwi b/c () 200 g (<u>MLE</u> .) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	
		Kolacja	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> .) 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 wielowarzywny pasteryzowany 0,33l 1 szt					
		E: 2336.84 kcal; B: 80.57 g; T: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 422.77 g; W tym cukry: 95.40 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 8.86 g;	E: 2382.47 kcal; B: 81.74 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 425.17 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.11 g;	E: 1878.69 kcal; B: 97.52 g; T: 42.19 g; Kw. tł. nasy.: 18.58 g; W: 292.44 g; W tym cukry: 48.93 g; Bł.: 42.48 g; Sól: 8.46 g;	E: 2336.84 kcal; B: 80.57 g; T: 44.09 g; Kw. tł. nasy.: 21.97 g; W: 422.77 g; W tym cukry: 95.40 g; Bł.: 40.44 g; Sól: 8.86 g;	E: 2382.47 kcal; B: 81.74 g; T: 45.81 g; Kw. tł. nasy.: 22.27 g; W: 425.17 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 34.89 g; Sól: 7.11 g;	E: 2932.54 kcal; B: 126.72 g; T: 45.16 g; Kw. tł. nasy.: 19.57 g; W: 524.10 g; W tym cukry: 53.88 g; Bł.: 52.38 g; Sól: 8.96 g;