

		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 (<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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 (<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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 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>) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) 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 (<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>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) 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>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Pomidor 80 g	
	II SN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)						
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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, MLE, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, 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, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Poledwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) 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;		