

	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 wieprzowych 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 wieprzowych 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;	