

| | 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 | 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,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 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,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt | 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,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt | 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,) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt | Chleb Graham 50 g (GLU PSZ,) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ,) Masło extra 82% 10 g (MLE,) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL,) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE,) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt |
| | | II ŚN | Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE,) | | | | |
| Obiad | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml | Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL,) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ,) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL,) Brokuł gotowany* 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE,) 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g 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,) Baton szynkowy z kurcząt 50 g Twarożek 50 g (MLE,) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml |
| PN | Sok pomidorowy 0,3l 1 szt | | | | | | |
| | 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; | 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; | 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; | 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; | 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; | 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; | |