

	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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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 Sopocka 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>)					
2024-01-05, piątek	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;	