

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-08 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )	Platki jęczmieńne na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU JECZ.</u> ) 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt ( <u>MLE.</u> )
	II ŚN		Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 30 g ( <u>MLE.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Ser żółty 30 g ( <u>MLE.</u> )	
	Obiad	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> )	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Surówka z marchwi () 100 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemiaczana () 400 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Kasza jęczmieńna/sypko 200 g ( <u>GLU JECZ.</u> ) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g ( <u>MLE.</u> )
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	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 szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> )	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 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> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g ( <u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Twaróg półtłusty 50 g ( <u>MLE.</u> ) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2526.82 kcal; B: 119.21 g; T: 56.79 g; Kw. tł. nasy.: 24.52 g; W: 389.66 g; W tym cukry: 90.21 g; Bł.: 36.84 g; Sól: 9.55 g;	E: 2499.02 kcal; B: 122.36 g; T: 54.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.76 g; W: 393.71 g; W tym cukry: 88.96 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 8.71 g;	E: 2236.82 kcal; B: 133.40 g; T: 62.23 g; Kw. tł. nasy.: 28.74 g; W: 305.83 g; W tym cukry: 55.44 g; Bł.: 39.07 g; Sól: 9.80 g;	E: 2753.88 kcal; B: 129.00 g; T: 70.22 g; Kw. tł. nasy.: 33.29 g; W: 407.57 g; W tym cukry: 90.24 g; Bł.: 37.83 g; Sól: 10.65 g;	E: 2658.22 kcal; B: 130.56 g; T: 60.14 g; Kw. tł. nasy.: 26.42 g; W: 412.17 g; W tym cukry: 90.31 g; Bł.: 31.51 g; Sól: 9.01 g;	E: 2226.51 kcal; B: 132.91 g; T: 62.12 g; Kw. tł. nasy.: 28.71 g; W: 303.60 g; W tym cukry: 53.92 g; Bł.: 38.42 g; Sól: 9.79 g;	