

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-10 środa	Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</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>) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Serek homo 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>) Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 30 g			Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 10 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 100 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane * 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 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>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Piersz delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Sałata zielona 10 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasto drożdżowe 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2382.89 kcal; B: 97.76 g; T: 77.20 g; Kw. tł. nasy.: 38.05 g; W: 336.78 g; W tym cukry: 80.99 g; Bł.: 26.20 g; Sól: 9.60 g;	E: 2317.29 kcal; B: 91.95 g; T: 64.86 g; Kw. tł. nasy.: 28.28 g; W: 349.24 g; W tym cukry: 90.84 g; Bł.: 22.07 g; Sól: 8.15 g;	E: 1852.16 kcal; B: 86.50 g; T: 54.69 g; Kw. tł. nasy.: 28.11 g; W: 270.14 g; W tym cukry: 34.23 g; Bł.: 31.67 g; Sól: 9.58 g;	E: 2364.39 kcal; B: 97.36 g; T: 77.15 g; Kw. tł. nasy.: 38.02 g; W: 332.48 g; W tym cukry: 79.79 g; Bł.: 25.70 g; Sól: 9.61 g;	E: 2299.29 kcal; B: 92.55 g; T: 63.56 g; Kw. tł. nasy.: 27.89 g; W: 348.94 g; W tym cukry: 92.04 g; Bł.: 21.87 g; Sól: 7.30 g;	E: 1828.39 kcal; B: 83.82 g; T: 54.12 g; Kw. tł. nasy.: 26.29 g; W: 268.12 g; W tym cukry: 40.15 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 8.71 g;	