

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa (*) 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa (*) 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)				
2024-01-11 czwartek	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Szpinak gotowany z olejem* 10 g (GLU PSZ.) Kalańfior gotowany* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 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 (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Ser topiony 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)
	E: 2522.22 kcal; B: 114.16 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 334.61 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 36.31 g; Sól: 10.18 g;	E: 2211.50 kcal; B: 130.08 g; T: 52.89 g; Kw. tł. nasy.: 25.75 g; W: 312.20 g; W tym cukry: 75.40 g; Bł.: 23.20 g; Sól: 8.26 g;	E: 2343.89 kcal; B: 133.35 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; W: 302.38 g; W tym cukry: 71.95 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 10.09 g;	E: 2522.22 kcal; B: 114.16 g; T: 87.39 g; Kw. tł. nasy.: 32.40 g; W: 334.61 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 36.31 g; Sól: 10.18 g;	E: 2165.11 kcal; B: 127.90 g; T: 50.74 g; Kw. tł. nasy.: 25.59 g; W: 306.90 g; W tym cukry: 74.81 g; Bł.: 21.71 g; Sól: 8.14 g;	E: 2101.88 kcal; B: 130.18 g; T: 59.52 g; Kw. tł. nasy.: 31.40 g; W: 278.52 g; W tym cukry: 55.70 g; Bł.: 36.70 g; Sól: 9.73 g;