

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt 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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt	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 mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 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.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 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.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2459.35 kcal; B: 82.84 g; T: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 403.64 g; W tym cukry: 142.45 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 7.72 g;	E: 2479.71 kcal; B: 84.16 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 407.15 g; W tym cukry: 143.68 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 7.17 g;	E: 2168.11 kcal; B: 107.34 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 286.65 g; W tym cukry: 53.18 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 8.74 g;	E: 2459.35 kcal; B: 82.84 g; T: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 403.64 g; W tym cukry: 142.45 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 7.72 g;	E: 2471.46 kcal; B: 83.77 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 405.36 g; W tym cukry: 142.47 g; Bł.: 25.05 g; Sól: 7.16 g;	E: 2168.11 kcal; B: 107.34 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 286.65 g; W tym cukry: 53.18 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 8.74 g;	