

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g 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 150 g Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 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 extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)
	E: 2517.16 kcal; B: 104.82 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 365.40 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 8.03 g;	E: 2165.75 kcal; B: 121.82 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.94 g;	E: 1935.77 kcal; B: 132.40 g; T: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 268.59 g; W tym cukry: 42.55 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 8.58 g;	E: 2517.16 kcal; B: 104.82 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 365.40 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 8.03 g;	E: 2165.75 kcal; B: 121.82 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.94 g;	E: 1937.83 kcal; B: 132.50 g; T: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 269.04 g; W tym cukry: 42.85 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 8.58 g;