

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-19 piątek	Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, 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) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Zacierka na mleku 300 ml (GLU PSZ, JAJ, MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 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) Twaróg półtłusty 50 g (MLE) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 5 g (MLE) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (SOJ, MLE)	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL)	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Pieczeń z ryby mielonej (Mintaj) 100 g (GLU PSZ, JAJ, RYB) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (GLU PSZ, SEL)
	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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Salata zielona 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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Pomidor 90 g Salata zielona 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) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (JAJ, MLE) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g
	PN	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (GLU PSZ, JAJ, MLE)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2177.16 kcal; B: 104.60 g; T: 54.44 g; Kw. tł. nasy.: 21.89 g; W: 332.49 g; W tym cukry: 76.15 g; Bł.: 31.48 g; Sól: 9.62 g;	E: 2172.68 kcal; B: 108.00 g; T: 49.79 g; Kw. tł. nasy.: 21.62 g; W: 333.76 g; W tym cukry: 76.31 g; Bł.: 24.93 g; Sól: 8.65 g;	E: 1974.78 kcal; B: 107.01 g; T: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 279.16 g; W tym cukry: 41.74 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 10.07 g;	E: 2327.16 kcal; B: 112.27 g; T: 60.08 g; Kw. tł. nasy.: 25.17 g; W: 350.06 g; W tym cukry: 76.18 g; Bł.: 32.47 g; Sól: 10.74 g;	E: 2328.68 kcal; B: 116.51 g; T: 55.50 g; Kw. tł. nasy.: 24.88 g; W: 351.75 g; W tym cukry: 76.70 g; Bł.: 25.47 g; Sól: 9.58 g;	E: 1974.78 kcal; B: 107.01 g; T: 55.52 g; Kw. tł. nasy.: 22.50 g; W: 279.16 g; W tym cukry: 41.74 g; Bł.: 34.60 g; Sól: 10.07 g;	