

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-22, poniedziałek	Śniadanie	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 1 szt	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 1 szt	Platki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Miód (25g) 2 szt Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Mandarynka 1 szt	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>) Śniadaniowa drobiowa- produkt drobiowy,parzonyw osłonce niejadalnej 50 g (<u>SOJ.</u>) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 1 szt 1 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
2024-01-22, poniedziałek	Obiad	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml (<u>SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szczypek gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Żurek z ziemniakami z kielbasą () ZSM 350 ml (<u>SEL, GLU ŻYT.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szczypek gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szczypek gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Udziec z indyka b/s b/k 100 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Szczypek gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>)
	Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z fasoli 30 g Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Poledwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
2024-01-22, poniedziałek	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Pieczczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	
		E: 2536.35 kcal; B: 111.32 g; T: 72.30 g; Kw. tł. nasy.: 24.57 g; W: 374.81 g; W tym cukry: 78.88 g; Bł.: 38.12 g; Sól: 9.72 g;	E: 2444.61 kcal; B: 104.92 g; T: 54.56 g; Kw. tł. nasy.: 21.80 g; W: 394.16 g; W tym cukry: 82.53 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 7.32 g;	E: 2216.24 kcal; B: 117.94 g; T: 53.27 g; Kw. tł. nasy.: 20.85 g; W: 328.25 g; W tym cukry: 59.04 g; Bł.: 37.75 g; Sól: 8.52 g;	E: 2541.73 kcal; B: 112.78 g; T: 73.44 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 370.20 g; W tym cukry: 84.56 g; Bł.: 34.56 g; Sól: 9.71 g;	E: 2534.61 kcal; B: 111.22 g; T: 57.56 g; Kw. tł. nasy.: 23.59 g; W: 403.46 g; W tym cukry: 88.83 g; Bł.: 28.93 g; Sól: 7.56 g;	E: 2201.12 kcal; B: 117.64 g; T: 56.01 g; Kw. tł. nasy.: 21.03 g; W: 317.61 g; W tym cukry: 46.68 g; Bł.: 35.72 g; Sól: 8.40 g;

	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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z soczewicy czerwonej 50 g Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Filet zapiekany drobiowy 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
2024-01-23 wtorek Obiad	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g	Brokułowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Szynka wieprzowa gotowana 100 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g				
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Surówka z rzodkwi i czarnuszki 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)					
	E: 2454.83 kcal; B: 102.26 g; T: 76.67 g; Kw. tł. nasy.: 37.14 g; W: 354.83 g; W tym cukry: 94.98 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 6.63 g;	E: 2268.51 kcal; B: 110.19 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 26.08 g; W: 342.83 g; W tym cukry: 94.27 g; Bł.: 23.89 g; Sól: 7.36 g;	E: 2221.32 kcal; B: 123.26 g; T: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 301.29 g; W tym cukry: 41.27 g; Bł.: 38.17 g; Sól: 7.78 g;	E: 2606.15 kcal; B: 111.83 g; T: 81.87 g; Kw. tł. nasy.: 40.18 g; W: 371.76 g; W tym cukry: 95.01 g; Bł.: 35.01 g; Sól: 7.58 g;	E: 2425.83 kcal; B: 120.60 g; T: 60.65 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 360.18 g; W tym cukry: 94.66 g; Bł.: 24.43 g; Sól: 8.11 g;	E: 2221.32 kcal; B: 123.26 g; T: 66.43 g; Kw. tł. nasy.: 27.80 g; W: 301.29 g; W tym cukry: 41.27 g; Bł.: 38.17 g; Sól: 7.78 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-24 środa	Śniadanie	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kiwi 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
	II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 30 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kopytka ziemniaczane * 200 g (GLU PSZ, JAJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Jajko gotowane kl M 2 szt (JAJ.) Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem * 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 100 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka luksusowa- wp. grubo rozdrob. wędzona, parzona 55 g (GLU PSZ, SOJ.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)
	PN	Ciasto marchewkowe-wyrób z ciasta biskoptowo tłuszczowego 50 g (GLU PSZ, JAJ.)					
	E: 2555.51 kcal; B: 86.02 g; T: 80.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.63 g; W: 382.23 g; W tym cukry: 72.40 g; Bł.: 28.25 g; Sól: 7.98 g;	E: 2488.13 kcal; B: 83.22 g; T: 76.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.36 g; W: 374.00 g; W tym cukry: 83.59 g; Bł.: 24.47 g; Sól: 6.85 g;	E: 2134.89 kcal; B: 86.61 g; T: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 314.94 g; W tym cukry: 41.09 g; Bł.: 36.63 g; Sól: 7.79 g;	E: 2720.67 kcal; B: 97.24 g; T: 86.37 g; Kw. tł. nasy.: 35.82 g; W: 399.89 g; W tym cukry: 72.85 g; Bł.: 29.24 g; Sól: 9.71 g;	E: 2638.91 kcal; B: 91.54 g; T: 82.04 g; Kw. tł. nasy.: 35.40 g; W: 391.78 g; W tym cukry: 84.23 g; Bł.: 25.01 g; Sól: 7.88 g;	E: 2134.89 kcal; B: 86.61 g; T: 66.95 g; Kw. tł. nasy.: 29.83 g; W: 314.94 g; W tym cukry: 41.09 g; Bł.: 36.63 g; Sól: 7.79 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa		
2024-01-25 czwartek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurzej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Twarożek 50 g (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Banana 1szt. 1 szt Twarożek 80 g Twarożek 50 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	
		II ŚN		Masło extra 82% 2 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Masło extra 82% 2 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Masło extra 82% 2 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Masło extra 82% 2 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	
		Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g 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.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g 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.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Ser topiony 100 g (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Papryka świeża 100 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Papryka świeża 100 g Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.)
		PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt		Mini Crispy pieczywo chrupkie orkiszowe ze słonecznikiem sezamem i siemieniem 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, SEZ, może zawierać: ORZ.)
	E: 2686.52 kcal; B: 109.57 g; T: 96.51 g; Kw. tł. nasy.: 35.69 g; W: 353.25 g; W tym cukry: 102.81 g; Bł.: 29.74 g; Sól: 8.17 g;	E: 2246.51 kcal; B: 123.40 g; T: 47.38 g; Kw. tł. nasy.: 18.56 g; W: 336.38 g; W tym cukry: 98.95 g; Bł.: 20.86 g; Sól: 6.59 g;	E: 13214.32 kcal; B: 558.81 g; T: 135.35 g; Kw. tł. nasy.: 34.47 g; W: 2590.57 g; W tym cukry: 58.16 g; Bł.: 314.27 g; Sól: 66.19 g;	E: 2813.28 kcal; B: 114.54 g; T: 100.98 g; Kw. tł. nasy.: 37.63 g; W: 370.31 g; W tym cukry: 102.82 g; Bł.: 30.73 g; Sól: 8.74 g;	E: 2379.27 kcal; B: 129.21 g; T: 51.90 g; Kw. tł. nasy.: 20.48 g; W: 353.86 g; W tym cukry: 99.33 g; Bł.: 21.40 g; Sól: 6.97 g;	E: 2178.49 kcal; B: 129.36 g; T: 56.99 g; Kw. tł. nasy.: 19.98 g; W: 295.94 g; W tym cukry: 68.49 g; Bł.: 35.84 g; Sól: 7.37 g;		

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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 2 szt Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kasza manna na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Banan 1 szt 1 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Mandarynka 1 szt Pomidor 80 g Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
2024-01-26 piątek Obiad	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)	Szpinakowa z zacierką () 350 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE, SEL.</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet jarzyn oprószany z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL.</u>)
Kolacja	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynkowa dębowa drobiowa kielbasa grubo rozdrobniona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2509.60 kcal; B: 113.60 g; T: 78.48 g; Kw. tł. nasy.: 23.31 g; W: 353.44 g; W tym cukry: 93.32 g; Bł.: 34.17 g; Sól: 8.96 g;	E: 2237.72 kcal; B: 120.18 g; T: 50.47 g; Kw. tł. nasy.: 21.25 g; W: 338.16 g; W tym cukry: 95.87 g; Bł.: 27.57 g; Sól: 8.53 g;	E: 2010.48 kcal; B: 113.14 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 268.14 g; W tym cukry: 55.28 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 9.29 g;	E: 2584.60 kcal; B: 114.20 g; T: 79.08 g; Kw. tł. nasy.: 23.37 g; W: 371.59 g; W tym cukry: 107.87 g; Bł.: 37.17 g; Sól: 8.97 g;	E: 2431.72 kcal; B: 122.18 g; T: 51.07 g; Kw. tł. nasy.: 21.49 g; W: 385.16 g; W tym cukry: 134.27 g; Bł.: 30.97 g; Sól: 8.54 g;	E: 2010.48 kcal; B: 113.14 g; T: 62.69 g; Kw. tł. nasy.: 26.90 g; W: 268.14 g; W tym cukry: 55.28 g; Bł.: 37.37 g; Sól: 9.29 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-27 sobota	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JEĆZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Miód (25g) 2 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	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 Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Ser żółty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Twaróg półtusty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.)	Ser żółty 30 g (MLE.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)
2024-01-27 sobota	Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (MLE, SEL, GLU JEĆZ.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Salata zielona z sosem vinegrett 125 g (GOR.)	
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Ogórek kiszony 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Pomidor 80 g
2024-01-27 sobota	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)					
		E: 2833.86 kcal; B: 103.25 g; T: 108.02 g; Kw. tł. nasy.: 28.88 g; W: 375.74 g; W tym cukry: 74.23 g; Bł.: 33.00 g; Sól: 11.22 g;	E: 2445.98 kcal; B: 104.60 g; T: 69.31 g; Kw. tł. nasy.: 22.18 g; W: 363.39 g; W tym cukry: 78.72 g; Bł.: 25.87 g; Sól: 7.98 g;	E: 2340.62 kcal; B: 125.11 g; T: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 286.31 g; W tym cukry: 39.02 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 10.71 g;	E: 3060.92 kcal; B: 113.04 g; T: 121.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.65 g; W: 393.65 g; W tym cukry: 74.26 g; Bł.: 33.99 g; Sól: 12.32 g;	E: 2605.18 kcal; B: 112.79 g; T: 75.23 g; Kw. tł. nasy.: 25.83 g; W: 381.84 g; W tym cukry: 80.07 g; Bł.: 26.41 g; Sól: 8.28 g;	E: 2340.62 kcal; B: 125.11 g; T: 85.23 g; Kw. tł. nasy.: 29.22 g; W: 286.31 g; W tym cukry: 39.02 g; Bł.: 35.24 g; Sól: 10.71 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-28 niedziela	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE.</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kurczak gotowany produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony 50 g Pomidor 80 g Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE.</u>)
		Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Udko gotowane bez skóry 1szt. 210 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Bukiet warzyw gotowanych (march,kalafor, brokuł)* 125 g
		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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)	Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)	Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka Królewiecka- kielbasa wieprzowo drobiowa. średnio rozdrobniona, parzona w osłonce niejadalnej 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE, GLU OW.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (<u>MLE.</u>)
	PN	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	Wafle ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Wafle ryżowe 30 g Pasztecik drobiowy (50g) 1 szt (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)	
		E: 2797.00 kcal; B: 141.40 g; T: 109.61 g; Kw. tł. nasy.: 49.73 g; W: 326.96 g; W tym cukry: 90.57 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 9.42 g;	E: 2714.90 kcal; B: 140.25 g; T: 94.11 g; Kw. tł. nasy.: 40.97 g; W: 338.76 g; W tym cukry: 94.27 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 7.50 g;	E: 2861.60 kcal; B: 167.67 g; T: 115.73 g; Kw. tł. nasy.: 47.72 g; W: 298.20 g; W tym cukry: 70.91 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 10.59 g;	E: 3027.00 kcal; B: 165.40 g; T: 123.61 g; Kw. tł. nasy.: 54.89 g; W: 330.96 g; W tym cukry: 97.17 g; Bł.: 31.43 g; Sól: 11.32 g;	E: 2944.90 kcal; B: 164.25 g; T: 108.11 g; Kw. tł. nasy.: 46.13 g; W: 342.76 g; W tym cukry: 100.87 g; Bł.: 26.03 g; Sól: 9.40 g;	E: 2861.60 kcal; B: 167.57 g; T: 115.73 g; Kw. tł. nasy.: 47.72 g; W: 298.20 g; W tym cukry: 70.91 g; Bł.: 34.43 g; Sól: 10.56 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-29 poniedziałek	Śniadanie	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 80 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Salata zielona 20 g Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 60 g (<u>RYB, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pasta z ryby gotowanej (tilapia) i warzyw () 50 g (<u>RYB, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt	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>) Salata zielona 20 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 80 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
	Obiad	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Zrazik drobiowy z indyka gotowany mielony 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ.</u>) Sos własny () 50 ml (<u>GLU PSZ, SEL.</u>) Surówka z marchwi b/c () 250 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Solferino z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek () z/c 150 g Sos jogurtowy naturalny 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 250 g (<u>MLE.</u>)
	Kolacja	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Rzepa biała 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
	PN	Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			Mus owocowo-warzywny 100g-produkt pasteryzowany 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2489.80 kcal; B: 85.43 g; T: 61.90 g; Kw. tł. nasy.: 31.95 g; W: 419.46 g; W tym cukry: 132.41 g; Bł.: 45.31 g; Sól: 7.53 g;	E: 2391.79 kcal; B: 81.59 g; T: 50.30 g; Kw. tł. nasy.: 23.55 g; W: 417.65 g; W tym cukry: 130.86 g; Bł.: 36.21 g; Sól: 6.45 g;	E: 2128.49 kcal; B: 101.32 g; T: 62.93 g; Kw. tł. nasy.: 28.78 g; W: 310.82 g; W tym cukry: 66.50 g; Bł.: 49.03 g; Sól: 7.99 g;	E: 2506.80 kcal; B: 86.33 g; T: 62.60 g; Kw. tł. nasy.: 32.07 g; W: 423.36 g; W tym cukry: 141.61 g; Bł.: 45.51 g; Sól: 8.23 g;	E: 2369.01 kcal; B: 74.95 g; T: 47.18 g; Kw. tł. nasy.: 23.13 g; W: 425.84 g; W tym cukry: 138.63 g; Bł.: 36.66 g; Sól: 6.25 g;	E: 3168.79 kcal; B: 129.08 g; T: 65.24 g; Kw. tł. nasy.: 29.68 g; W: 541.88 g; W tym cukry: 71.16 g; Bł.: 58.64 g; Sól: 8.45 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 250g 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) 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>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	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>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Pomarańcza 250g 1 szt Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Cukier 5g (saszetka) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>)	Platki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE</u> , <u>GLU OW</u>) 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>) Miód (25g) 2 szt Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Salata zielona 20 g Jabłko pieczone 1szt. 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Filet królewski z indykiem produkt drobiowy z dodatkiem wieprzowiny średnio rozdrobniony parzony, wędzony 50 g (<u>SOJ</u> , <u>może zawierać: GLU PSZ</u> , <u>JAJ</u> , <u>OZI</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> , <u>SEZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Salata zielona 20 g Pomarańcza 250g 1 szt Pomidor 80 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (<u>MLE</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>)
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)					
2024-01-30 wródek						
Obiad	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 100 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Wielowarzynna z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU JECZ</u>) Szynka wieprzowa gotowana 150 g Sos ziołowy () 80 ml (<u>GLU PSZ</u> , <u>SEL</u>) Marchew gotowana z olejem () 125 g Surówka z rzepy, jabłka i marchewki () 125 g (<u>MLE</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 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>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ</u> , <u>GLU ŻYT</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Ogórek kiszony 100 g 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>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ</u>) Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Ogórek kiszony 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g					
	E: 2482.86 kcal; B: 127.77 g; T: 53.74 g; Kw. tł. nasy.: 24.55 g; W: 392.53 g; W tym cukry: 86.01 g; Bł.: 40.05 g; Sól: 10.16 g;	E: 2494.71 kcal; B: 128.69 g; T: 53.70 g; Kw. tł. nasy.: 23.89 g; W: 389.17 g; W tym cukry: 87.11 g; Bł.: 31.72 g; Sól: 8.45 g;	E: 2224.66 kcal; B: 131.75 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; W: 311.87 g; W tym cukry: 55.55 g; Bł.: 42.40 g; Sól: 10.05 g;	E: 2654.97 kcal; B: 131.38 g; T: 63.93 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 409.30 g; W tym cukry: 86.88 g; Bł.: 40.87 g; Sól: 10.82 g;	E: 2678.21 kcal; B: 133.32 g; T: 63.97 g; Kw. tł. nasy.: 30.91 g; W: 407.57 g; W tym cukry: 88.49 g; Bł.: 32.26 g; Sól: 8.93 g;	E: 2224.66 kcal; B: 131.75 g; T: 59.75 g; Kw. tł. nasy.: 29.59 g; W: 311.87 g; W tym cukry: 55.55 g; Bł.: 42.40 g; Sól: 10.05 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-31 środa	Śniadanie	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE) Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Ryż na mleku 300 ml (MLE) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Dżem 25 g 2 szt Serek homogenizowany waniliowy 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko pieczone 1szt. 1 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (MLE)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE)	
2024-01-31 środa	Obiad	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Ziemniaki () 200 g Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Kalafiorowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL) Ziemniaki () 200 g Dyńia z wody z dodatkiem ziół* 125 g Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Rukola 10 g	Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Szynka z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Rukola 10 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ) Masło extra 82% 10 g (MLE) Pasztecik Ciechanowski-Pasztecik drobiowy z dodatkiem surowców wieprzowych pieczony 50 g (GLU PSZ, JAJ, SOJ, MLE) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Ogórek kiszony 90 g Rukola 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 z piersią indyczą- wędlna drobiowa grubo rozdrobniona, parzona, w osłonce niejadanej 50 g (SOJ, SEL) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ) Pomidor 90 g Rukola 10 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2463.28 kcal; B: 119.10 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 367.43 g; W tym cukry: 111.09 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 9.04 g;	E: 2474.38 kcal; B: 117.37 g; T: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 373.13 g; W tym cukry: 115.28 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.86 g;	E: 1988.75 kcal; B: 115.65 g; T: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 20.11 g; W: 271.45 g; W tym cukry: 38.18 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 9.76 g;	E: 2463.28 kcal; B: 119.10 g; T: 63.44 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 367.43 g; W tym cukry: 111.09 g; Bł.: 32.76 g; Sól: 9.04 g;	E: 2474.38 kcal; B: 117.37 g; T: 60.16 g; Kw. tł. nasy.: 26.26 g; W: 373.13 g; W tym cukry: 115.28 g; Bł.: 27.06 g; Sól: 7.86 g;	E: 1942.11 kcal; B: 109.82 g; T: 55.30 g; Kw. tł. nasy.: 19.58 g; W: 268.85 g; W tym cukry: 38.18 g; Bł.: 34.13 g; Sól: 8.65 g;	

	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 JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g (SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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 ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta z ciecierzycy z warzywami () 50 g (SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salata zielona 20 g Pasta z kalafiora z natką pietruszki 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)				
Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron 200g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Makaron pełnoziarnisty 200 g (GLU PSZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Brokuł gotowany* 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 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 extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa z/c 250 ml	Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 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 extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt
PN	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Drożdżówka mini 50g 50 g (GLU PSZ, JAJ.)	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2440.81 kcal; B: 98.40 g; T: 73.13 g; Kw. tł. nasy.: 28.59 g; W: 363.36 g; W tym cukry: 81.53 g; Bł.: 35.28 g; Sól: 7.73 g;	E: 2501.31 kcal; B: 106.85 g; T: 71.21 g; Kw. tł. nasy.: 29.11 g; W: 370.55 g; W tym cukry: 85.04 g; Bł.: 29.83 g; Sól: 8.57 g;	E: 2250.81 kcal; B: 104.29 g; T: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 309.23 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 43.07 g; Sól: 8.72 g;	E: 2586.81 kcal; B: 107.26 g; T: 78.03 g; Kw. tł. nasy.: 31.57 g; W: 380.28 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 36.27 g; Sól: 8.78 g;	E: 2653.31 kcal; B: 116.55 g; T: 76.17 g; Kw. tł. nasy.: 32.09 g; W: 387.89 g; W tym cukry: 85.43 g; Bł.: 30.37 g; Sól: 9.43 g;	E: 2250.81 kcal; B: 104.29 g; T: 73.27 g; Kw. tł. nasy.: 29.95 g; W: 309.23 g; W tym cukry: 56.32 g; Bł.: 43.07 g; Sól: 8.72 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) 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 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) 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>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ. GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Dżem 25 g 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Mandarynka 1 szt Banan 1szt. 1 szt	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>) 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 2 szt Połędwica Sopocka wieprzowa, wędzona parzona z dodatkiem wody. 50 g (<u>SOJ. MLE.</u>) Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Banan 1szt. 1 szt	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>) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt Pomidor 100 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
2024-02-02 piątek						
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaki () 200 g Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba smażona (Miruna) 150 g (<u>GLU PSZ. JAJ. RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml (<u>GLU PSZ. MLE. SEL.</u>) Ziemniaki () 200 g Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB.</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ. SEL.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Papryka konserwowa 50 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Pomidor 50 g	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Salata zielona 20 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Ser żółty 50 g (<u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml	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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 80 g Papryka konserwowa 50 g 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>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml
PN	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Rogal maślany 50g 1 szt (<u>GLU PSZ. JAJ. MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2873.24 kcal; B: 122.19 g; T: 90.13 g; Kw. tł. nasy.: 31.92 g; W: 411.13 g; W tym cukry: 96.60 g; Bł.: 36.41 g; Sól: 9.68 g;	E: 2437.33 kcal; B: 124.06 g; T: 48.32 g; Kw. tł. nasy.: 21.10 g; W: 388.79 g; W tym cukry: 96.64 g; Bł.: 28.58 g; Sól: 7.88 g;	E: 2196.19 kcal; B: 116.53 g; T: 69.68 g; Kw. tł. nasy.: 35.26 g; W: 295.90 g; W tym cukry: 63.20 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 9.71 g;	E: 2945.40 kcal; B: 119.50 g; T: 78.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.58 g; W: 459.74 g; W tym cukry: 137.62 g; Bł.: 40.20 g; Sól: 8.69 g;	E: 2631.33 kcal; B: 126.06 g; T: 48.92 g; Kw. tł. nasy.: 21.34 g; W: 435.79 g; W tym cukry: 135.04 g; Bł.: 31.98 g; Sól: 7.89 g;	E: 2068.16 kcal; B: 111.54 g; T: 56.92 g; Kw. tł. nasy.: 26.66 g; W: 296.18 g; W tym cukry: 64.91 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 8.70 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-03 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ketchup 20 g (SEL.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Bułka pszenna długa krojona 100 g (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.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Salatka z pomidorów i koperku 100 g Kiwi 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
		II ŚN	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Chleb pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Serek śniadaniowy ze szczypiorkiem 80g 0,25 szt (MLE.)
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos koperkowy () 100 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Salatka z buraczków i jabłka z olejem () 125 g Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami b/c 250 ml					
PN	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Bułka pszenna długa krojona 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
		Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Twarożek 20 g (MLE.)					
	E: 2556.55 kcal; B: 105.41 g; T: 93.13 g; Kw. tł. nasy.: 36.30 g; W: 335.92 g; W tym cukry: 75.45 g; Bł.: 30.15 g; Sól: 10.06 g;	E: 2497.95 kcal; B: 111.54 g; T: 77.41 g; Kw. tł. nasy.: 31.08 g; W: 350.70 g; W tym cukry: 81.55 g; Bł.: 25.26 g; Sól: 7.93 g;	E: 2352.83 kcal; B: 108.85 g; T: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 304.67 g; W tym cukry: 38.74 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 8.70 g;	E: 2709.55 kcal; B: 109.48 g; T: 100.64 g; Kw. tł. nasy.: 41.92 g; W: 353.50 g; W tym cukry: 75.48 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 10.54 g;	E: 2671.55 kcal; B: 113.63 g; T: 87.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.42 g; W: 368.70 g; W tym cukry: 81.94 g; Bł.: 25.80 g; Sól: 8.30 g;	E: 2352.83 kcal; B: 108.85 g; T: 84.58 g; Kw. tł. nasy.: 34.78 g; W: 304.67 g; W tym cukry: 38.74 g; Bł.: 34.12 g; Sól: 8.70 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-04 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 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>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna granulowana z/c 200 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twarożek z koperkiem 50 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Pomidor 90 g Rozszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE</u>) Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Rozszponka 10 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
	II ŚN		Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>)	
	Obiad	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem (bez mleka) () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Schab gotowany 150 g Sos własny () 80 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Salatka z kapusty czerwonej z jabłkiem i cebulką () 125 g Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Chleb Graham 140 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE</u>) Dżem 25 g 2 szt Salata zielona 20 g Pomidor 80 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE, GOR</u>) Twarożek 50 g (<u>MLE</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g
PN	Wafle ryżowe 30 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 20 g						
	E: 2701.48 kcal; B: 148.41 g; T: 68.57 g; Kw. tł. nasy.: 32.74 g; W: 387.08 g; W tym cukry: 105.46 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 10.10 g;	E: 2425.07 kcal; B: 137.42 g; T: 53.61 g; Kw. tł. nasy.: 23.70 g; W: 357.68 g; W tym cukry: 109.47 g; Bł.: 24.97 g; Sól: 7.49 g;	E: 2513.42 kcal; B: 156.77 g; T: 75.89 g; Kw. tł. nasy.: 37.22 g; W: 314.14 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 9.14 g;	E: 2885.68 kcal; B: 156.52 g; T: 77.94 g; Kw. tł. nasy.: 37.07 g; W: 404.31 g; W tym cukry: 105.49 g; Bł.: 34.02 g; Sól: 10.76 g;	E: 2615.27 kcal; B: 146.38 g; T: 63.04 g; Kw. tł. nasy.: 28.02 g; W: 375.32 g; W tym cukry: 109.86 g; Bł.: 25.51 g; Sól: 7.96 g;	E: 2538.90 kcal; B: 159.32 g; T: 77.66 g; Kw. tł. nasy.: 36.80 g; W: 312.89 g; W tym cukry: 65.55 g; Bł.: 32.77 g; Sól: 8.93 g;	

<nazwa jednostki>

<ulica>, <kod>

Oznaczenia alergenów:

GLU PSZ - Zboża zawierające gluten pszeniczny,
SKO - Skorupiaki i pochodne,
JAJ - Jaja i pochodne,
RYB - Ryby i pochodne,
OZI - Orzeszki ziemne i pochodne,
SOJ - Soja i pochodne,
MLE - Mleko i pochodne wraz z laktozą,
ORZ - Orzechy: włoskie, laskowe, pekan, nerkowce, pistacje, migdały,
SEL - Seler i pochodne,
GOR - Gorczyca i produkty pochodne,
SEZ - Nasiona sezamu i pochodne,
S02 - Dwutlenek siarki / siarczyny,
ŁUB - Łubin i produkty pochodne,
MCK - Mięczaki i pochodne,
MLE b/LAK - Mleko i pochodne bez laktozy,
GLU ŻYT - Zboża zawierające gluten żytni,
GLU OW - Zboża zawierające gluten owsiany,
GLU JĘCZ - Zboża zawierające gluten jęczmienny,

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energetyczna wg rozp. 1169/2011[kcal],
B - Białko ogółem wg rozp. 1169/2011,
T - Tłuszcz,
W - Węglowodany ogółem,
Sól - Sól,
K - Potas,
Kw. tł. nasy. - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,
Bł. - Błonnik pokarmowy,
Ener. z B - % energii z białka,
Ener. z T - % energii z tłuszczu,
Ener. z W - % energii z węglowodanów,
Ener. z Bł. - % energii z błonnika,
W tym cukry - w tym cukry,
WW - WW,