

	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 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 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.) 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;