

	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;	