

	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 1szt. 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> )
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;