

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-15 poniedziałek	Śniadanie	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300 ml (MLE.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (SEL.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt</p>
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
	Obiad	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udzka kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml (GLU PSZ, SEL.) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>	<p>Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt (MLE.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kompot owocowy* b/c 250 ml</p>
	Kolacja	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g</p>	<p>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.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g</p>	<p>Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pasztet drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g</p>	<p>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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Pomidor 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g</p>	<p>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.) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g</p>
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
	E: 2459.35 kcal; B: 82.84 g; T: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 403.64 g; W tym cukry: 142.45 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 7.72 g;	E: 2479.71 kcal; B: 84.16 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 30.30 g; W: 407.15 g; W tym cukry: 143.68 g; Bł.: 25.57 g; Sól: 7.17 g;	E: 2168.11 kcal; B: 107.34 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 286.65 g; W tym cukry: 53.18 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 8.74 g;	E: 2459.35 kcal; B: 82.84 g; T: 65.71 g; Kw. tł. nasy.: 30.01 g; W: 403.64 g; W tym cukry: 142.45 g; Bł.: 31.05 g; Sól: 7.72 g;	E: 2471.46 kcal; B: 83.77 g; T: 63.65 g; Kw. tł. nasy.: 30.28 g; W: 405.36 g; W tym cukry: 142.47 g; Bł.: 25.05 g; Sól: 7.16 g;	E: 2168.11 kcal; B: 107.34 g; T: 72.55 g; Kw. tł. nasy.: 29.36 g; W: 286.65 g; W tym cukry: 53.18 g; Bł.: 40.33 g; Sól: 8.74 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.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Masło pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Masło extra 82% 10 g (MLE.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Piers gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt Pomidor 90 g Mandarynka 1 szt
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtusty 30 g (MLE.)
2024-01-16 wtorek	Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 150 g Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Fasolka szparagowa z wody* 125 g Surówka wykwinna z olejem b/c 125 g (JAJ, GOR.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Schab duszony 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kalafor gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Roszponka 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenne 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) Rzodkiew biała 90 g Roszponka 10 g
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 1 szt (MLE.)					
	E: 2368.86 kcal; B: 125.20 g; T: 70.46 g; Kw. tł. nasy.: 27.32 g; W: 324.59 g; W tym cukry: 92.81 g; Bł.: 31.85 g; Sól: 7.74 g;	E: 2222.33 kcal; B: 121.18 g; T: 62.97 g; Kw. tł. nasy.: 26.71 g; W: 305.28 g; W tym cukry: 99.75 g; Bł.: 25.98 g; Sól: 6.85 g;	E: 2408.19 kcal; B: 139.08 g; T: 87.76 g; Kw. tł. nasy.: 39.36 g; W: 281.52 g; W tym cukry: 48.88 g; Bł.: 33.53 g; Sól: 8.08 g;	E: 2522.06 kcal; B: 132.56 g; T: 76.33 g; Kw. tł. nasy.: 30.98 g; W: 342.62 g; W tym cukry: 93.80 g; Bł.: 32.84 g; Sól: 8.23 g;	E: 2528.53 kcal; B: 133.53 g; T: 70.29 g; Kw. tł. nasy.: 30.69 g; W: 352.74 g; W tym cukry: 101.10 g; Bł.: 27.52 g; Sól: 8.05 g;	E: 2406.12 kcal; B: 138.98 g; T: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 39.35 g; W: 281.07 g; W tym cukry: 48.57 g; Bł.: 33.40 g; Sól: 8.08 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-17 środa	Śniadanie	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) 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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Masło extra 82% 5 g (MLE.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Paprykarz szczeciński 50 g (RYB, SOJ.) Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	Platki owsiane na mleku 300 ml (MLE, GLU OW.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt	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.) Paprykarz rybno (miruna)-warzywny() 50 g (RYB.) Poledwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (SOJ.) Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
		II ŚN		Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Szynekowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 30 g
	Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Ziemniaczana () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (MLE.)
		Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (GLU PSZ.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Filet zapiekany drobiowy 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Mandarynka 1 szt Sałata zielona 10 g
	PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt (MLE, GLU OW.)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
		E: 2430.18 kcal; B: 119.57 g; T: 59.68 g; Kw. tł. nasy.: 24.20 g; W: 370.21 g; W tym cukry: 81.10 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 7.89 g;	E: 2457.17 kcal; B: 121.59 g; T: 55.39 g; Kw. tł. nasy.: 24.09 g; W: 380.64 g; W tym cukry: 81.56 g; Bł.: 28.64 g; Sól: 7.27 g;	E: 2109.67 kcal; B: 127.44 g; T: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 297.50 g; W tym cukry: 50.06 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 8.82 g;	E: 2576.18 kcal; B: 128.43 g; T: 64.58 g; Kw. tł. nasy.: 27.19 g; W: 387.14 g; W tym cukry: 81.13 g; Bł.: 34.68 g; Sól: 8.94 g;	E: 2609.17 kcal; B: 131.29 g; T: 60.35 g; Kw. tł. nasy.: 27.07 g; W: 397.99 g; W tym cukry: 81.95 g; Bł.: 29.18 g; Sól: 8.13 g;	E: 2109.67 kcal; B: 127.44 g; T: 53.83 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 297.50 g; W tym cukry: 50.06 g; Bł.: 37.36 g; Sól: 8.82 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 JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Miód (25g) 2 szt Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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 tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.)
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) 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.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Serek Fromage 50 g (GLU PSZ, MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Salata zielona 10 g Pomidor 90 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Mini Crisper pieczywo chrupkie jaglane z nasionami chia 30 g 1 szt (GLU PSZ, MLE, GLU ŻYT, GLU OW, GLU JĘCZ, może zawierać: ORZ, SEZ.)
	E: 2517.16 kcal; B: 104.82 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 365.40 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 8.03 g;	E: 2165.75 kcal; B: 121.82 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.94 g;	E: 1935.77 kcal; B: 132.40 g; T: 42.65 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 268.59 g; W tym cukry: 42.55 g; Bł.: 32.31 g; Sól: 8.58 g;	E: 2517.16 kcal; B: 104.82 g; T: 75.46 g; Kw. tł. nasy.: 31.59 g; W: 365.40 g; W tym cukry: 69.12 g; Bł.: 31.23 g; Sól: 8.03 g;	E: 2165.75 kcal; B: 121.82 g; T: 40.40 g; Kw. tł. nasy.: 18.74 g; W: 333.34 g; W tym cukry: 73.65 g; Bł.: 18.60 g; Sól: 7.94 g;	E: 1937.83 kcal; B: 132.50 g; T: 42.67 g; Kw. tł. nasy.: 18.91 g; W: 269.04 g; W tym cukry: 42.85 g; Bł.: 32.44 g; Sól: 8.58 g;

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

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-01-20 sobota	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Parówki cieszyński-węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.) Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) 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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini serek twarogowy śmietankowy 30g Hochland 2 szt (MLE.) Pasta warzywna* 100 g (SEL.) Pomarańcza 150 g Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 0,5 szt (JAJ.)	
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (MLE.)						
	Obiad	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 25 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Koperkowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU PSZ, SEL.) Marchew oprószana z olejem () 125 g (GLU PSZ.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml			
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (GLU PSZ, JAJ, SEL.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Salata zielona 10 g Pomidor 90 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Pierś gotowana-wyrób drobiowy z połączonych kawałków mięsa z dodatkami białka mleka, parzony, zawiera dodaną wodę w osłonce niej 50 g (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g	
	PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt			
	E: 2353.61 kcal; B: 104.75 g; T: 70.00 g; Kw. tł. nasy.: 23.03 g; W: 344.45 g; W tym cukry: 97.83 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 8.40 g;	E: 2220.20 kcal; B: 105.74 g; T: 50.69 g; Kw. tł. nasy.: 18.98 g; W: 349.15 g; W tym cukry: 99.19 g; Bł.: 28.26 g; Sól: 7.80 g;	E: 2079.21 kcal; B: 113.32 g; T: 58.20 g; Kw. tł. nasy.: 26.95 g; W: 292.99 g; W tym cukry: 49.03 g; Bł.: 35.66 g; Sól: 9.55 g;	E: 2218.45 kcal; B: 105.31 g; T: 54.46 g; Kw. tł. nasy.: 18.17 g; W: 344.72 g; W tym cukry: 97.83 g; Bł.: 33.85 g; Sól: 7.74 g;	E: 2303.00 kcal; B: 108.41 g; T: 51.14 g; Kw. tł. nasy.: 19.06 g; W: 366.46 g; W tym cukry: 99.55 g; Bł.: 28.80 g; Sól: 8.08 g;	E: 2149.03 kcal; B: 114.60 g; T: 60.83 g; Kw. tł. nasy.: 27.17 g; W: 306.12 g; W tym cukry: 57.34 g; Bł.: 40.91 g; Sól: 9.23 g;		

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
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>) Roszponka 20 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>) Roszponka 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>) Roszponka 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>) Roszponka 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>) Roszponka 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>) Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt 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>)
2024-01-21 niedziela	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>) Marchew gotowana z olejem () 125 g 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	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>) Marchew gotowana z olejem () 125 g 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 pszenna granulowana z/c 200 ml (<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
PN	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORŻ, może zawierać: OZI, MLE, SEŻ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Ciasteczko kokosowe miękkie ciasteczko miąższ kokosowy + migdał 50 g 1 szt (<u>ORŻ, może zawierać: OZI, MLE, SEŻ.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2567.92 kcal; B: 141.35 g; T: 67.95 g; Kw. tł. nasy.: 32.53 g; W: 362.21 g; W tym cukry: 102.41 g; Bł.: 31.01 g; Sól: 10.39 g;	E: 2279.47 kcal; B: 129.47 g; T: 52.76 g; Kw. tł. nasy.: 23.44 g; W: 331.53 g; W tym cukry: 106.31 g; Bł.: 22.81 g; Sól: 7.75 g;	E: 2367.46 kcal; B: 149.15 g; T: 74.41 g; Kw. tł. nasy.: 36.94 g; W: 289.26 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 9.40 g;	E: 2739.72 kcal; B: 148.90 g; T: 76.46 g; Kw. tł. nasy.: 36.79 g; W: 379.44 g; W tym cukry: 103.44 g; Bł.: 32.27 g; Sól: 11.02 g;	E: 2469.67 kcal; B: 138.43 g; T: 62.19 g; Kw. tł. nasy.: 27.76 g; W: 349.17 g; W tym cukry: 106.70 g; Bł.: 23.35 g; Sól: 8.21 g;	E: 2392.94 kcal; B: 151.70 g; T: 76.18 g; Kw. tł. nasy.: 36.52 g; W: 288.01 g; W tym cukry: 63.49 g; Bł.: 31.02 g; Sól: 9.19 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,