

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Jogurt naturalny 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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami** 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Płatki jęczmienne na mleku 300 ml (MLE, 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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.)	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 ryby gotowanej (mintaj) z warzywami* 50 g (RYB, SEL.) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 1 szt Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Twaróg półtłusty 30 g (MLE.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	
	Obiad	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 100 g (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (MLE.)	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 400 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (GLU JECZ.) Udziec z indyka b/s b/k 150 g Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Surówka z marchwi () 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi b/c () 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Twaróg półtłusty 50 g (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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Twaróg półtłusty 50 g (MLE.)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	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.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (GLU PSZ, SOJ, MLE.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Twaróg półtłusty 50 g (MLE.) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		E: 2537.89 kcal; B: 119.10 g; T: 57.76 g; Kw. tł. nasy.: 24.58 g; W: 390.21 g; W tym cukry: 90.97 g; Bł.: 36.65 g; Sól: 9.65 g;	E: 2510.08 kcal; B: 122.25 g; T: 55.18 g; Kw. tł. nasy.: 22.82 g; W: 394.27 g; W tym cukry: 89.73 g; Bł.: 30.78 g; Sól: 8.81 g;	E: 2247.88 kcal; B: 133.29 g; T: 63.20 g; Kw. tł. nasy.: 28.79 g; W: 306.38 g; W tym cukry: 56.21 g; Bł.: 38.88 g; Sól: 9.90 g;	E: 2764.95 kcal; B: 128.89 g; T: 71.19 g; Kw. tł. nasy.: 33.34 g; W: 408.12 g; W tym cukry: 91.00 g; Bł.: 37.64 g; Sól: 10.75 g;	E: 2669.28 kcal; B: 130.45 g; T: 61.11 g; Kw. tł. nasy.: 26.47 g; W: 412.72 g; W tym cukry: 91.08 g; Bł.: 31.32 g; Sól: 9.11 g;	E: 2237.57 kcal; B: 132.80 g; T: 63.09 g; Kw. tł. nasy.: 28.77 g; W: 304.15 g; W tym cukry: 54.68 g; Bł.: 38.23 g; Sól: 9.89 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-06 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 100 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	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>) Twarożek 50 g (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jogurt truskawkowy 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Ogórek kiszony 50 g Jabłko 1 szt. 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.</u>) Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II ŚN	Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Obiad	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Dyńia z wody 125 g	Jarzynowa z grysiem dieta () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Makaron pełnoziarnisty 200 g (<u>GLU PSZ.</u>) Sztuka mięsa Szyńka wieprzowa gotowana 150 g Sos szpinakowy* 80 ml (<u>GLU PSZ.</u>) Surówka z kapusty pekińskiej z olejem () 125 g Dyńia z wody 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU PSZ, JAJ, SEL.</u>) Salata zielona 20 g Pomidor 80 g Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Pomidor 80 g Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Salata zielona 20 g Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Pomidor 80 g	
PN	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie Fit Rolls gryczany z solą morską 60 g 1 szt (<u>może zawierać: GLU PSZ, MLE, SEZ.</u>)	
	E: 2278.02 kcal; B: 133.10 g; T: 57.94 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 316.19 g; W tym cukry: 92.78 g; Bł.: 26.16 g; Sól: 8.17 g;	E: 2301.65 kcal; B: 131.82 g; T: 57.71 g; Kw. tł. nasy.: 22.67 g; W: 320.25 g; W tym cukry: 94.32 g; Bł.: 20.76 g; Sól: 6.59 g;	E: 2276.42 kcal; B: 146.21 g; T: 60.34 g; Kw. tł. nasy.: 24.05 g; W: 293.56 g; W tym cukry: 50.44 g; Bł.: 33.11 g; Sól: 7.73 g;	E: 2368.02 kcal; B: 138.50 g; T: 60.19 g; Kw. tł. nasy.: 22.19 g; W: 328.49 g; W tym cukry: 101.03 g; Bł.: 26.61 g; Sól: 8.35 g;	E: 2381.34 kcal; B: 136.73 g; T: 59.85 g; Kw. tł. nasy.: 23.96 g; W: 330.32 g; W tym cukry: 101.05 g; Bł.: 20.56 g; Sól: 6.76 g;	E: 2270.42 kcal; B: 145.71 g; T: 60.29 g; Kw. tł. nasy.: 24.04 g; W: 292.61 g; W tym cukry: 50.44 g; Bł.: 32.86 g; Sól: 6.85 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) 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>) Dżem 25 g 1 szt Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Płatki owsiane na mleku 300 ml (<u>MLE, GLU OW.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Dżem 25 g 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (<u>MLE.</u>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Szynka Beskidzka- wieprzowa parzona 50 g (<u>SOJ, MLE.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Bukiet warzyw gotowanych królewski* 100 g Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)
	II SN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE.</u>)				
2024-02-07 środa Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Kopytka ziemniaczane* 200 g (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE.</u>) Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Marchew oprószana z olejem () 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Ziemniaki () 250 g Jajko gotowane kl M 2 szt (<u>JAJ.</u>) Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u>) Fasolka szparagowa z bułką tartą i z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ.</u>) Buraczki gotowane () 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 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>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU PSZ.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Serek homo. naturalny 50 g (<u>MLE.</u>) Pierś delikatna z kurnej półki produkt drobiowy z połączonych kawałków fileta z kurczaka, parzona w osłonce niejadalnej. 50 g Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
PN	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Herbatniki 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE.</u>)		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2592.76 kcal; B: 103.15 g; T: 81.69 g; Kw. tł. nasy.: 38.58 g; W: 371.55 g; W tym cukry: 97.52 g; Bł.: 25.04 g; Sól: 8.73 g;	E: 2538.30 kcal; B: 97.18 g; T: 70.50 g; Kw. tł. nasy.: 29.03 g; W: 384.50 g; W tym cukry: 104.72 g; Bł.: 21.36 g; Sól: 7.91 g;	E: 1904.65 kcal; B: 98.49 g; T: 56.57 g; Kw. tł. nasy.: 26.03 g; W: 263.65 g; W tym cukry: 37.98 g; Bł.: 28.15 g; Sól: 8.12 g;	E: 2698.76 kcal; B: 117.75 g; T: 86.89 g; Kw. tł. nasy.: 38.55 g; W: 371.75 g; W tym cukry: 96.32 g; Bł.: 24.54 g; Sól: 8.78 g;	E: 2644.80 kcal; B: 112.78 g; T: 74.45 g; Kw. tł. nasy.: 28.64 g; W: 388.70 g; W tym cukry: 105.92 g; Bł.: 21.16 g; Sól: 7.10 g;	E: 1962.76 kcal; B: 100.91 g; T: 58.86 g; Kw. tł. nasy.: 26.22 g; W: 271.69 g; W tym cukry: 39.93 g; Bł.: 30.50 g; Sól: 8.22 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
Śniadanie	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 twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa (*) 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 150g 1 szt (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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Jogurt naturalny 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.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa - dieta (*) 50 g (MLE, SEL.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (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 z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Salatka jarzynowa (*) 90 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Pasta z twarogu z koperkiem 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem z/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 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.) Pasta z twarogu i cebuli 50 g (MLE.) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Salata zielona 20 g Salatka jarzynowa - dieta (*) 90 g (MLE, SEL.) Jabłko 1 szt 1 szt Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JECZ.) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (MLE.)	
	III ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
2024-02-08 czwartek	Obiad	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 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.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 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 100 g Surówka z marchwi i jabłka () 200 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)	Ogórkowa z ryżem () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet drobiowy panierowany 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 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.) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g (MLE.) Kalańfior gotowany* 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 Surówka z marchwi i jabłka () 100 g (MLE.) Kalańfior 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pomidor 100 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Rzodkiew biała 50 g Ser topiony 50 g (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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Ser topiony 50 g (MLE.) Rzodkiew biała 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (MLE.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Twarożek 50 g (MLE.) Pomidor 100 g
PN	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 20 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	Ciasto drożdżowe 50 g (GLU PSZ, JAJ, MLE, S02.)		Pieczyczo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 1 szt (MLE.)	
	E: 2724.44 kcal; B: 118.83 g; T: 93.90 g; Kw. tł. nasy.: 33.65 g; W: 365.22 g; W tym cukry: 82.11 g; Bł.: 37.67 g; Sól: 9.95 g;		E: 2412.91 kcal; B: 134.68 g; T: 59.38 g; Kw. tł. nasy.: 27.00 g; W: 342.56 g; W tym cukry: 75.57 g; Bł.: 24.29 g; Sól: 8.03 g;	E: 2343.89 kcal; B: 133.35 g; T: 74.73 g; Kw. tł. nasy.: 37.98 g; W: 302.38 g; W tym cukry: 71.95 g; Bł.: 35.85 g; Sól: 10.09 g;	E: 2954.44 kcal; B: 142.83 g; T: 107.90 g; Kw. tł. nasy.: 38.81 g; W: 369.22 g; W tym cukry: 88.71 g; Bł.: 37.67 g; Sól: 11.85 g;		E: 2596.51 kcal; B: 156.51 g; T: 71.24 g; Kw. tł. nasy.: 32.00 g; W: 341.26 g; W tym cukry: 81.57 g; Bł.: 22.80 g; Sól: 9.80 g;

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
2024-02-09 piątek	Śniadanie	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>) Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Połędwica delikatna-produkt blokowy drobiowo-wieprzowy,średnio rozdrobniony,parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Płatki pszenne na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, MLE,</u>) 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 jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Jabłko 1 szt 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem -dieta 50 g (<u>JAJ, MLE,</u>) Dżem 25 g 2 szt Pasta warzywna* 100 g (<u>SEL,</u>) Mandarynka 1 szt Serek wiejski ziarnisty 200g 1 szt (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE,</u>)					
	Obiad	Dyniowa z makaronem () 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 () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 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 () 100 g Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba w folii (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Szpinak gotowany z olejem* 125 g (<u>GLU PSZ,</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Dyniowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, SEL,</u>) Ryba gotowana (Miruna) 150 g (<u>RYB,</u>) Ziemniaki () 200 g Brokuł gotowany* 125 g Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 100 g Brokuł 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 (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT,</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>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Ser żółty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE,</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Połędwica Sopocka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ,</u>) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	
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: 3006.20 kcal; B: 130.56 g; T: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 416.21 g; W tym cukry: 99.19 g; Bł.: 38.59 g; Sól: 10.50 g;	E: 2642.32 kcal; B: 132.19 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 402.38 g; W tym cukry: 102.00 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 8.96 g;	E: 2219.63 kcal; B: 142.50 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 267.50 g; W tym cukry: 45.91 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 12.41 g;	E: 3006.20 kcal; B: 130.56 g; T: 99.82 g; Kw. tł. nasy.: 35.76 g; W: 416.21 g; W tym cukry: 99.19 g; Bł.: 38.59 g; Sól: 10.50 g;	E: 2642.32 kcal; B: 132.19 g; T: 62.35 g; Kw. tł. nasy.: 25.42 g; W: 402.38 g; W tym cukry: 102.00 g; Bł.: 31.17 g; Sól: 8.96 g;	E: 2219.63 kcal; B: 142.50 g; T: 73.48 g; Kw. tł. nasy.: 31.58 g; W: 267.50 g; W tym cukry: 45.91 g; Bł.: 35.35 g; Sól: 12.41 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.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Mix салат 20 g Pomarańcza 150 g 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Mix салат 20 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 Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Mix салат 20 g Pomarańcza 150 g 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 Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Mix салат 20 g Pomarańcza 150 g 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.) Bułka pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Mix салат 20 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 Chleb Graham 50 g (GLU PSZ.) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Parówki cieszynki- węd. wp. homog. wędz. parz 60 g (SOJ, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) Mix салат 20 g Pomarańcza 150 g Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Dżem 25 g 1 szt	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Ser żółty 30 g (MLE.)
Obiad	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Kotlet pożarski-drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Buraczki gotowane () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Selerowa z ziemniakami () 350 ml (MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Pulpet drobiowy 150 g (GLU PSZ, JAJ.) Sos własny () 80 ml (GLU PSZ, SEL.) Salata zielona z kefirem 125 g (MLE.) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Buraczki gotowane () 125 g
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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Pasta z fasoli 50 g Banan 1szt. 1 szt 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 10 g (MLE.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Banan 1szt. 1 szt 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.) Baton szynkowy z kurcząt 50 g (może zawierać: GLU PSZ, MLE, GOR.) Twarożek z koperkiem 50 g (MLE.) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 3031.92 kcal; B: 110.45 g; T: 110.17 g; Kw. tł. nasy.: 34.89 g; W: 420.21 g; W tym cukry: 114.99 g; Bł.: 45.05 g; Sól: 10.00 g;	E: 2666.28 kcal; B: 105.86 g; T: 87.74 g; Kw. tł. nasy.: 34.63 g; W: 377.18 g; W tym cukry: 114.62 g; Bł.: 30.60 g; Sól: 9.25 g;	E: 2495.79 kcal; B: 116.88 g; T: 99.50 g; Kw. tł. nasy.: 42.87 g; W: 303.43 g; W tym cukry: 49.73 g; Bł.: 38.03 g; Sól: 9.90 g;	E: 3178.42 kcal; B: 120.43 g; T: 122.60 g; Kw. tł. nasy.: 44.70 g; W: 416.95 g; W tym cukry: 115.71 g; Bł.: 40.16 g; Sól: 10.76 g;	E: 2827.98 kcal; B: 108.70 g; T: 92.44 g; Kw. tł. nasy.: 37.45 g; W: 405.03 g; W tym cukry: 124.51 g; Bł.: 31.14 g; Sól: 9.53 g;	E: 2514.29 kcal; B: 117.28 g; T: 99.55 g; Kw. tł. nasy.: 42.90 g; W: 307.73 g; W tym cukry: 50.93 g; Bł.: 38.53 g; Sól: 9.89 g;

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
2024-02-11 niedziela	Śniadanie	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek homo naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 50 g Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)	Kakao z mlekiem b/c 250 ml (<u>MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z twarogu i słonecznika z natką pietruszki 50 g (<u>MLE</u>) Szynka Delikatesowa z kurczaka produkt drobiowy grubo rozdrobniony parzony w osłonce niejadalnej 50 g Pomidor 90 g Roszponka 10 g Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (<u>MLE</u>)
	II ŚN	Serek homo 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 Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	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 Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Ziemniaki () 200 g Udko pieczone 1 szt. 210 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 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 Brokuł gotowany* 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Rosół z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Udko pieczone 1 szt. 210 g Ziemniaki () 200 g Surówka Coleslaw () 125 g (<u>JAJ, MLE, GOR</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g
	Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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 porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 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, SOJ, MLE</u>) Masło porcjowane 15g (82% tł.) 1 szt (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 100 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Szynka szkolna- wp. parzona 50 g (<u>GLU PSZ, SOJ, MLE</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u>) Seler z pietruszką gotowany z olejem () 100 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
PN	Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt		Sok przecierowy Kubuś 0,3L 1 szt		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt
	E: 2716.98 kcal; B: 140.99 g; T: 89.11 g; Kw. tł. nasy.: 31.86 g; W: 351.35 g; W tym cukry: 100.68 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 7.72 g;	E: 2775.46 kcal; B: 143.64 g; T: 83.34 g; Kw. tł. nasy.: 28.97 g; W: 375.48 g; W tym cukry: 108.38 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 7.19 g;	E: 2378.34 kcal; B: 156.47 g; T: 88.48 g; Kw. tł. nasy.: 30.99 g; W: 256.00 g; W tym cukry: 46.79 g; Bł.: 34.29 g; Sól: 9.01 g;	E: 2766.98 kcal; B: 144.29 g; T: 91.11 g; Kw. tł. nasy.: 33.05 g; W: 356.05 g; W tym cukry: 104.78 g; Bł.: 35.21 g; Sól: 7.82 g;	E: 2825.46 kcal; B: 146.94 g; T: 85.34 g; Kw. tł. nasy.: 30.16 g; W: 380.18 g; W tym cukry: 112.48 g; Bł.: 33.03 g; Sól: 7.29 g;	E: 2416.59 kcal; B: 156.86 g; T: 88.96 g; Kw. tł. nasy.: 31.06 g; W: 264.73 g; W tym cukry: 53.36 g; Bł.: 35.91 g; Sól: 9.03 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Banan 1szt. 1 szt Pomidor 90 g Roszponka 10 g	Makaron na mleku 300 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Banan 1szt. 1 szt	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Pasta mięsno-warzywna, z mięsa drobiowego udziec () 50 g (<u>SEL.</u>) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ.</u>) Roszponka 10 g Pomidor 90 g Jabłko 1 szt 1 szt
II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE.</u>)					
Obiad	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Surówka z marchwi () 125 g (<u>MLE.</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 125 g (<u>MLE.</u>)	Ziemniaczana () 350 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Kasza jęczmienna/sypko 200 g (<u>GLU</u> <u>JECZ.</u>) Mięso z szynki wieprzowej gotowanej 150 g Sos koperkowy () 80 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) Cukinia gotowana z pomidorami* 100 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Surówka z marchwi () 100 g (<u>MLE.</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb mieszany pszenno-żytni 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>GLU</u> <u>ŻYT.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Paszтет drobiowy z kurnej półki 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u> <u>JAJ.</u> <u>SEL.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt Bułka pszenna długa krojona 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Pomidor 50 g Salata strzępiasta czerwona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Chleb Graham 50 g (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt (<u>GLU</u> <u>PSZ.</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE.</u>) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (<u>może zawierać: MLE.</u> <u>GOR.</u>) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (<u>MLE.</u>) Ogórek kiszony 90 g Salata strzępiasta czerwona 10 g
PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt					
	E: 2620.15 kcal; B: 123.81 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 371.28 g; W tym cukry: 108.30 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 9.00 g;	E: 2640.52 kcal; B: 125.12 g; T: 76.63 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; W: 374.79 g; W tym cukry: 109.54 g; Bł.: 29.34 g; Sól: 8.46 g;	E: 2103.18 kcal; B: 112.97 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 274.90 g; W tym cukry: 48.95 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 9.17 g;	E: 2620.15 kcal; B: 123.81 g; T: 78.60 g; Kw. tł. nasy.: 33.44 g; W: 371.28 g; W tym cukry: 108.30 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 9.00 g;	E: 2632.27 kcal; B: 124.73 g; T: 76.54 g; Kw. tł. nasy.: 33.71 g; W: 373.00 g; W tym cukry: 108.33 g; Bł.: 28.82 g; Sól: 8.45 g;	E: 2103.18 kcal; B: 112.97 g; T: 68.56 g; Kw. tł. nasy.: 29.97 g; W: 274.90 g; W tym cukry: 48.95 g; Bł.: 34.81 g; Sól: 9.17 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 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 Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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 dodatkiem białka mleka,parzony,zawiera dodaną wodę w osłonce nij 50 g (MLE.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) 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 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.)
2024-02-13 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.) Schab duszony 150 g Sos pietruszkowy () 80 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Marchew gotowana z olejem () 125 g Kalańfort 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 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.) 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 Kalańfort 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
		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 o smaku śmietankowym 30g 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	
2024-02-14 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.) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) 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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50g (RYB, SEL.) 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.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50g (RYB, SEL.) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.) 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 Pasta z makreli wędzonej z warzywami *() 50g (RYB, SEL.) Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt (MLE.)	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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 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.) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50g (RYB, SEL.) Miód (25g) 2 szt Sałata lodowa 30 g Jabłko 1 szt 1 szt
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (GLU PSZ, GLU ŻYT.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)	Chleb Graham 30 g (GLU PSZ.) Masło extra 82% 5 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.)
	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca 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	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 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	Barszcz czerwony z ziemniakami () 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.)	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca 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
	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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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.) Serek homo. naturalny 80 g (MLE.) Jajko gotowane kl M 1 szt (JAJ.) 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: 2731.65 kcal; B: 81.48 g; T: 76.05 g; Kw. tł. nasy.: 32.58 g; W: 449.30 g; W tym cukry: 136.40 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 6.50 g;	E: 2704.68 kcal; B: 84.68 g; T: 67.89 g; Kw. tł. nasy.: 30.83 g; W: 453.47 g; W tym cukry: 135.21 g; Bł.: 29.94 g; Sól: 5.68 g;	E: 2273.94 kcal; B: 112.96 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 300.76 g; W tym cukry: 53.71 g; Bł.: 42.80 g; Sól: 6.45 g;	E: 2801.65 kcal; B: 87.73 g; T: 80.90 g; Kw. tł. nasy.: 34.08 g; W: 449.60 g; W tym cukry: 136.40 g; Bł.: 35.62 g; Sól: 6.68 g;	E: 2768.48 kcal; B: 91.62 g; T: 72.71 g; Kw. tł. nasy.: 32.25 g; W: 451.16 g; W tym cukry: 134.90 g; Bł.: 28.81 g; Sól: 5.66 g;	E: 2273.94 kcal; B: 112.96 g; T: 76.57 g; Kw. tł. nasy.: 31.45 g; W: 300.76 g; W tym cukry: 53.71 g; Bł.: 42.80 g; Sól: 6.45 g;

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
2024-02-15 czwartek	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 Jabłko 1 szt 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, 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
	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.)	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.)	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: 2743.09 kcal; B: 111.25 g; T: 82.56 g; Kw. tł. nasy.: 33.09 g; W: 398.65 g; W tym cukry: 70.31 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 7.92 g;	E: 2391.69 kcal; B: 128.25 g; T: 47.50 g; Kw. tł. nasy.: 20.24 g; W: 366.59 g; W tym cukry: 74.85 g; Bł.: 20.27 g; Sól: 7.83 g;	E: 2082.63 kcal; B: 138.60 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 289.34 g; W tym cukry: 48.99 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 8.67 g;	E: 2793.09 kcal; B: 114.55 g; T: 84.56 g; Kw. tł. nasy.: 34.28 g; W: 403.35 g; W tym cukry: 74.41 g; Bł.: 32.90 g; Sól: 8.02 g;	E: 2441.69 kcal; B: 131.55 g; T: 49.50 g; Kw. tł. nasy.: 21.43 g; W: 371.29 g; W tym cukry: 78.95 g; Bł.: 20.27 g; Sól: 7.93 g;	E: 2082.63 kcal; B: 138.60 g; T: 46.48 g; Kw. tł. nasy.: 20.69 g; W: 289.34 g; W tym cukry: 48.99 g; Bł.: 35.44 g; Sól: 8.67 g;

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwa 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>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Zacierka na mleku 300 ml (<u>GLU PSZ, JAJ, MLE</u>) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt brzoskwinowy 150g 1 szt (<u>MLE</u>)	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Szynkowa z indyka-produkt blokowy,drobiowy,średnio rozdrobniona,wędzona,parzona 50 g Rukola 20 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u>)
II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g (<u>GLU PSZ, GLU ŻYT</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)	Chleb Graham 30 g (<u>GLU PSZ</u>) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u>) Schab Krotoszyński wędzonka wieprzowa z dodatkiem wody wędzona parzona 30 g (<u>SOJ, MLE</u>)
2024-02-16 piątek Obiad	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, 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	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 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 Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Ziemniaki () 200 g Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>) Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Brokuł gotowany* 125 g	Krupnik jęczmienny () 350 ml (<u>MLE, SEL, GLU JECZ</u>) Ziemniaki () 200 g Pulpet rybny (Miruna) 100 g (<u>GLU PSZ, JAJ, RYB</u>) Surówka z kapusty kiszzonej z olejem () 125 g Kompot owocowy z jabłkami* b/c 250 ml Warzywa po grecku () 125 g (<u>GLU PSZ, SEL</u>)
Kolacja	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Cukier 5g (saszetka) 2 szt 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ</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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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 (<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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) 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 (<u>GLU PSZ</u>) Bułka 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>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 90 g Salata zielona 10 g	Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml 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>) Pasta z jaj z koperkiem-dieta 50 g (<u>JAJ, MLE</u>) Połędwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Papryka konserwowa 90 g Salata zielona 10 g
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: 2335.70 kcal; B: 106.46 g; T: 58.49 g; Kw. tł. nasy.: 21.75 g; W: 360.82 g; W tym cukry: 73.21 g; Bł.: 32.63 g; Sól: 9.35 g;	E: 2320.64 kcal; B: 110.30 g; T: 52.65 g; Kw. tł. nasy.: 21.39 g; W: 361.69 g; W tym cukry: 73.12 g; Bł.: 26.11 g; Sól: 8.31 g;	E: 1987.60 kcal; B: 105.13 g; T: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 38.63 g; Bł.: 35.51 g; Sól: 10.51 g;	E: 2485.70 kcal; B: 114.13 g; T: 64.14 g; Kw. tł. nasy.: 25.03 g; W: 378.39 g; W tym cukry: 73.24 g; Bł.: 33.62 g; Sól: 10.48 g;	E: 2476.64 kcal; B: 118.81 g; T: 58.35 g; Kw. tł. nasy.: 24.66 g; W: 379.68 g; W tym cukry: 73.51 g; Bł.: 26.65 g; Sól: 9.24 g;	E: 1987.60 kcal; B: 105.13 g; T: 57.20 g; Kw. tł. nasy.: 22.45 g; W: 280.55 g; W tym cukry: 38.63 g; Bł.: 35.51 g; Sól: 10.51 g;

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-17 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 o smaku śmietankowym 30g 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.) 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.) 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 o smaku śmietankowym 30g 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, MLE, SEL.) 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, MLE, SEL.) 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 PSZ, MLE, SEL.) 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 PSZ, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 125 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, MLE, SEL.) Potrawka drobiowa () 200 g (GLU PSZ, SEL.) Buraczki gotowane () 125 g Marchew gotowana z olejem () 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.) Pasztet 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.) Pasztet 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 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.) 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	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.) 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	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Pieczywo chrupkie kukurydziano ryżowe 30 g Dżem 25 g 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2555.22 kcal; B: 108.68 g; T: 76.04 g; Kw. tł. nasy.: 23.42 g; W: 379.11 g; W tym cukry: 105.88 g; Bł.: 39.28 g; Sól: 8.25 g;	E: 2421.81 kcal; B: 109.67 g; T: 56.73 g; Kw. tł. nasy.: 19.38 g; W: 383.82 g; W tym cukry: 107.23 g; Bł.: 33.69 g; Sól: 7.64 g;	E: 2231.02 kcal; B: 117.88 g; T: 70.06 g; Kw. tł. nasy.: 30.81 g; W: 301.51 g; W tym cukry: 53.28 g; Bł.: 39.34 g; Sól: 9.96 g;	E: 2569.26 kcal; B: 114.23 g; T: 67.43 g; Kw. tł. nasy.: 22.15 g; W: 396.46 g; W tym cukry: 105.91 g; Bł.: 40.27 g; Sól: 8.16 g;	E: 2577.01 kcal; B: 115.50 g; T: 63.73 g; Kw. tł. nasy.: 22.95 g; W: 401.31 g; W tym cukry: 107.62 g; Bł.: 34.23 g; Sól: 8.02 g;	E: 2300.84 kcal; B: 119.16 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 314.63 g; W tym cukry: 61.59 g; Bł.: 44.58 g; Sól: 9.63 g;	E: 2300.84 kcal; B: 119.16 g; T: 72.69 g; Kw. tł. nasy.: 31.03 g; W: 314.63 g; W tym cukry: 61.59 g; Bł.: 44.58 g; Sól: 9.63 g;	

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-18 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>) 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>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	Pomidorowa z makaronem () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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 () 350 ml (<u>GLU PSZ, MLE, 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	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: 2756.92 kcal; B: 144.15 g; T: 73.45 g; Kw. tł. nasy.: 41.93 g; W: 373.51 g; W tym cukry: 106.61 g; Bł.: 45.51 g; Sól: 9.94 g;	E: 2478.91 kcal; B: 133.02 g; T: 58.48 g; Kw. tł. nasy.: 32.90 g; W: 343.82 g; W tym cukry: 110.51 g; Bł.: 37.31 g; Sól: 7.33 g;	E: 2378.26 kcal; B: 149.58 g; T: 75.25 g; Kw. tł. nasy.: 37.01 g; W: 288.98 g; W tym cukry: 62.39 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 9.43 g;	E: 2939.52 kcal; B: 152.13 g; T: 82.80 g; Kw. tł. nasy.: 46.26 g; W: 390.45 g; W tym cukry: 106.54 g; Bł.: 46.36 g; Sól: 10.60 g;	E: 2669.11 kcal; B: 141.98 g; T: 67.90 g; Kw. tł. nasy.: 37.21 g; W: 361.46 g; W tym cukry: 110.90 g; Bł.: 37.85 g; Sól: 7.79 g;	E: 2403.74 kcal; B: 152.13 g; T: 77.02 g; Kw. tł. nasy.: 36.59 g; W: 287.73 g; W tym cukry: 62.39 g; Bł.: 30.61 g; Sól: 9.22 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,