

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-05 poniedziałek	Śniadanie	Platki jęczmieńne 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.)	Platki jęczmieńne 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.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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.)	Platki jęczmieńne 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.)	Platki jęczmieńne 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.) Pomidor 100 g Jabłko 1 szt 1 szt 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 jęczmieńna/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 jęczmieńna/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 jęczmieńna/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 jęczmieńna/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 jęczmieńna/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 jęczmieńna/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.)
		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
	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;