

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa
Śniadanie	<p>Platki 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>)</p>	<p>Platki 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, 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>)</p>	<p>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>) Połudwica 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>)</p>	<p>Platki 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>)</p>	<p>Platki 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, 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>)</p>	<p>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>)</p>
II ŚN	Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE</u> )					
2024-02-09 piątek Obiad	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
Kolacja	<p>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 50 g Kalafior gotowany* 50 g</p>	<p>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, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 g</p>	<p>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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 g</p>	<p>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 50 g Kalafior gotowany* 50 g</p>	<p>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, PSZ</u>) Masło extra 82% 10 g (<u>MLE</u>) Twaróg półtłusty 50 g (<u>MLE</u>) Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 g</p>	<p>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>) Połudwica Sopotcka drobiowo-wieprzowa wędzona parzona 50 g (<u>SOJ</u>) Pomidor 50 g Kalafior gotowany* 50 g</p>
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: 2726.35 kcal; B: 107.50 g; T: 86.17 g; Kw. tł. nasy.: 30.70 g; W: 396.77 g; W tym cukry: 90.39 g; Bł.: 38.06 g; Sól: 8.44 g;	E: 2375.36 kcal; B: 109.73 g; T: 49.30 g; Kw. tł. nasy.: 20.40 g; W: 384.41 g; W tym cukry: 93.36 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 6.94 g;	E: 2169.78 kcal; B: 143.45 g; T: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 252.06 g; W tym cukry: 43.71 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 12.25 g;	E: 2956.35 kcal; B: 131.50 g; T: 100.17 g; Kw. tł. nasy.: 35.86 g; W: 400.77 g; W tym cukry: 96.99 g; Bł.: 38.06 g; Sól: 10.34 g;	E: 2605.36 kcal; B: 133.73 g; T: 63.30 g; Kw. tł. nasy.: 25.56 g; W: 388.41 g; W tym cukry: 99.96 g; Bł.: 31.06 g; Sól: 8.84 g;	E: 2169.78 kcal; B: 143.45 g; T: 73.83 g; Kw. tł. nasy.: 31.68 g; W: 252.06 g; W tym cukry: 43.71 g; Bł.: 34.82 g; Sól: 12.25 g;