

		CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
2024-02-12 poniedziałek	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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 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 Chleb 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> ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 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> ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 g Jabłko 1 szt 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 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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) Banan 1szt. 1 szt Pomidor 50 g sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 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> ,) 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> ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 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> ,) Jajko gotowane kl M 1 szt (<u>JAJ</u> ,) sałatka z kalafiorem i jajkiem 50 g (<u>JAJ</u> , <u>SEL</u> , <u>GOR</u> ,) Pomidor 50 g Banan 1szt. 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (<u>MLE</u> ,)	
	II ŚN			Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,)	Bułka pszenna długa krojona 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,)	Kielbasa Żywiecka wieprzowa grubo rozdrobniona wędzona parzona z dodatkiem białka wieprzowego 30 g (<u>SOJ</u> , <u>MLE</u> ,) Masło extra 82% 5 g (<u>MLE</u> ,) Chleb Graham 30 g (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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 własny () 100 ml (<u>GLU</u> <u>PSZ</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> ,) Pasztecik 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 50 g Pomidor 50 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 Sałata 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 50 g Pomidor 50 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> ,) Pasztecik 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 50 g Pomidor 50 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 Sałata 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 50 g Pomidor 50 g	
	PN	Sok pomidorowy 0,3l 1 szt						
		E: 2654.19 kcal; B: 124.52 g; T: 81.18 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; W: 373.38 g; W tym cukry: 109.28 g; Bł.: 35.36 g; Sól: 8.41 g;	E: 2671.20 kcal; B: 125.93 g; T: 79.16 g; Kw. tł. nasy.: 34.02 g; W: 375.80 g; W tym cukry: 109.14 g; Bł.: 29.62 g; Sól: 8.55 g;	E: 2272.43 kcal; B: 120.75 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; W: 291.95 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 9.47 g;	E: 2789.41 kcal; B: 131.59 g; T: 86.77 g; Kw. tł. nasy.: 36.87 g; W: 388.33 g; W tym cukry: 109.40 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 9.31 g;	E: 2812.57 kcal; B: 132.65 g; T: 84.64 g; Kw. tł. nasy.: 37.12 g; W: 392.03 g; W tym cukry: 108.31 g; Bł.: 29.64 g; Sól: 9.36 g;	E: 2272.43 kcal; B: 120.75 g; T: 76.72 g; Kw. tł. nasy.: 33.40 g; W: 291.95 g; W tym cukry: 50.05 g; Bł.: 37.07 g; Sól: 9.47 g;	