

	CH- SŚ Podstawowa	CH- SŚ Łatwo strawna	CH- SŚ Cukrzycowa	CH- SŚ- Położnicza podstawowa	CH- SŚ- Położnicza lekkostrawna	CH- SŚ- Położnicza cukrzycowa	
Śniadanie	Platki 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> ) Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokullem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokullem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) sałatka z brokullem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki 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> ) Miód (25g) 2 szt Pasta z makreli wędzonej z warzywami *) 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) sałatka z brokullem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	Platki owsiane na mleku 300 ml ( <u>MLE, GLU OW.</u> ) Herbata czarna ekspresowa b/c 250 ml Bułka pszenna długa krojona 50 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Bułka pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Cukier 5g (saszetka) 2 szt Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokullem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Serek kanapkowy mini o smaku śmietankowym 30g 2 szt ( <u>MLE.</u> ) Pomidor 50 g 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> ) Pasta z ryby gotowanej (mintaj) i warzyw () 50 g ( <u>RYB, SEL.</u> ) Miód (25g) 2 szt sałatka z brokullem i kukurydzą 50 g ( <u>JAJ, MLE, GOR.</u> ) Jabłko 1 szt 1 szt Pomidor 50 g Kefir 1,5% tł 150g 1 Por ( <u>MLE.</u> )	
	II ŚN			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> )	Chleb mieszany pszenno-żytni 30 g ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Bułka pszenna długa krojona 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )	Chleb Graham 30 g ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 5 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> )
2024-02-14 środa	Obiad	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g jogurt naturalny 100g 1 szt ( <u>MLE.</u> ) Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) Kompot owocowy* b/c 250 ml	Barszcz ukraiński z ziemniakami () 350 ml ( <u>GLU PSZ, MLE, SEL.</u> ) Ryż na sypko (brązowy) 200 g Mięso drobiowe gotowane z udźca kurczaka 150 g Sos własny () 50 ml ( <u>GLU PSZ, SEL.</u> ) Surówka z kapusty białej z olejem () 125 g Surówka z marchwi i jabłka () 125 g ( <u>MLE.</u> ) 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 ( <u>GLU PSZ, GLU ŻYT.</u> ) Bułka graham-pszenna 50g 1 szt ( <u>GLU PSZ.</u> ) Masło extra 82% 10 g ( <u>MLE.</u> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</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> ) Serek homo. naturalny 80 g ( <u>MLE.</u> ) Jajko gotowane kl M 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) Pomidor 50 g Sałatka jarzynowa* 50 g ( <u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u> )
PN	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	Mus owsianka z bananami i truskawkami xxl 170g 1 szt ( <u>MLE, GLU OW.</u> )		Sok pomidorowy 0,3l 1 szt	
	E: 2580.73 kcal; B: 82.14 g; T: 65.21 g; Kw. tł. nasy.: 22.85 g; W: 436.20 g; W tym cukry: 146.20 g; Bł.: 37.32 g; Sól: 6.18 g;	E: 2573.97 kcal; B: 84.31 g; T: 56.93 g; Kw. tł. nasy.: 21.09 g; W: 446.36 g; W tym cukry: 144.32 g; Bł.: 30.89 g; Sól: 5.36 g;	E: 2363.81 kcal; B: 119.32 g; T: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 306.69 g; W tym cukry: 65.52 g; Bł.: 45.49 g; Sól: 6.98 g;	E: 2891.53 kcal; B: 94.09 g; T: 85.97 g; Kw. tł. nasy.: 35.58 g; W: 455.53 g; W tym cukry: 148.21 g; Bł.: 38.31 g; Sól: 7.22 g;	E: 2878.57 kcal; B: 96.95 g; T: 77.67 g; Kw. tł. nasy.: 33.73 g; W: 463.07 g; W tym cukry: 146.02 g; Bł.: 30.75 g; Sól: 6.21 g;	E: 2363.81 kcal; B: 119.32 g; T: 81.64 g; Kw. tł. nasy.: 32.94 g; W: 306.69 g; W tym cukry: 65.52 g; Bł.: 45.49 g; Sól: 6.98 g;	