

	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 50 g Mandarynka 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	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 50 g Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	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 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	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 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	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 Graham 50 g (GLU PSZ.) 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.) Pasta z fasoli 50 g Miód (25g) 2 szt Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Jabłko 1 szt 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g	Kawa zbożowa z mlekiem b/c 250 ml (MLE, GLU ŻYT, GLU JĘCZ.) 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.) Szynka tostowa- drobiowa, średnio rozdrob. 50 g (może zawierać: MLE, GOR.) Pasta z fasoli 50 g Pomidor 50 g Mandarynka 1 szt Kefir 1,5% tł 150g 1 Por (MLE.) Pasta z kalafiora z natką pietruszki 50 g
	II ŚN	Jogurt naturalny 150g 1 szt (MLE.)					
2024-02-15 czwartek	Obiad	Szpinakowa z ziemniakami () 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL.) Ziemniaki () 200 g Filet z kurczaka gotowany 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 Filet z kurczaka gotowany 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.) Filet z kurczaka gotowany 150 g Sos pomidorowy 80 ml (GLU PSZ.) Ziemniaki () 200 g 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.) Pomidor 50 g Ogórek kiszony 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 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.) 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.) Twarożek 50 g (MLE.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g 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.) Szynkowa z indyka-produkt blokowy, drobiowy, średnio rozdrobniona, wędzona, parzona 50 g Twarożek 50 g (MLE.) Ogórek kiszony 50 g Pomidor 50 g
2024-02-15 czwartek	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.)	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.)	
		E: 2837.49 kcal; B: 113.86 g; T: 85.62 g; Kw. tł. nasy.: 32.27 g; W: 413.85 g; W tym cukry: 69.10 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 8.87 g;	E: 2477.23 kcal; B: 130.70 g; T: 50.59 g; Kw. tł. nasy.: 20.42 g; W: 379.89 g; W tym cukry: 75.13 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 8.38 g;	E: 2177.03 kcal; B: 141.21 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 304.54 g; W tym cukry: 47.78 g; Bł.: 37.69 g; Sól: 9.62 g;	E: 2887.49 kcal; B: 117.16 g; T: 87.62 g; Kw. tł. nasy.: 34.46 g; W: 418.55 g; W tym cukry: 73.20 g; Bł.: 35.15 g; Sól: 8.97 g;	E: 2527.23 kcal; B: 134.00 g; T: 52.59 g; Kw. tł. nasy.: 21.61 g; W: 384.59 g; W tym cukry: 79.23 g; Bł.: 22.82 g; Sól: 8.48 g;	E: 2177.03 kcal; B: 141.21 g; T: 49.55 g; Kw. tł. nasy.: 20.87 g; W: 304.54 g; W tym cukry: 47.78 g; Bł.: 37.69 g; Sól: 9.62 g;