

|                         | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3   | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6   | płynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML  | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |   |
|-------------------------|---------------------|--|--|--|---|--|--|---|---|--|---|
| 2024-06-24 poniedziałek | Śniadanie           | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>kielbasa wieprzowa 100% ( 3 plastry) 50 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>miód naturalny 25 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml | płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml    | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | jajko(JAJ,) 1 szt<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml | dżem owocowy 25 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g<br>herbata z cukrem 250 ml                         | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>dżem owocowy 25 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml      | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>miód naturalny 25 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                         |                     | jabłko pieczone z cynamonem 120 g  |  |  |   | sok owocowy 300 ml   | sok owocowy 300 ml<br>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml      | jabłko pieczone z cynamonem 120 g<br>wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g  | jabłko pieczone z cynamonem 120 g   |  |   |
|                         |                     | Obiad  | Solferino z zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml   | Solferino z zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml  | Solferino z zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml   | solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml   | Solferino z miesem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml                 | Solferino z zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml       | Mała solferino z zieloną( GLU PSZ, SEL, MLE) 175 ml<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g<br>kompot jabłkowy 250 ml | Solferino z zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml |   |
| PD                      |                     |  | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g   |  | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml  | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g |  |   |   |  |   |

|                         |         | Dieta podstawowa -1   | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|-------------------------|---------|---|--|---|---|---|---|---|---|--|--|
| 2024-06-24 poniedziałek | Kolacja | konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g<br>sał<br>ryżowa+sał+mar+<br>ceb+pap+rodz+ku<br>k+grosz+jog nat<br>(MLE,) 130 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb mieszany 3<br>kromki(GLU<br>PSZ, GLU ŻYT)<br>120 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml | sałatka<br>ryżowa+march+gr<br>osz+sał+jog<br>nat(MLE,) 80 g<br>ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>sałatka<br>ryżowa+march+gr<br>osz+sał+jog<br>nat(MLE,) 80 g<br>masło roślinne<br>15 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>sałatka<br>ryżowa+march+gr<br>osz+sał+jog<br>nat(MLE,) 80 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb graham 1<br>kromka(GLU<br>PSZ,) 30 g<br>bułka graham<br>niskosodowa(GL<br>U PSZ) 1 szt<br>herbata bez cukru<br>250 ml | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>sałatka<br>ryżowa+march+gr<br>osz+sał+jog<br>nat(MLE,) 80 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb graham 1<br>kromka(GLU<br>PSZ,) 30 g<br>bułka graham<br>niskosodowa(GL<br>U PSZ) 1 szt<br>herbata bez cukru<br>250 ml | grysik na mleku z<br>bułką mix i jajem<br>mix(GLU<br>PSZ,MLE, JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml                  | ryżowa z mięsem<br>mix<br>b/śmietany(SEL,) 300 ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml   | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>sałatka<br>ryżowa+march+gr<br>osz+sał+jog<br>nat(MLE,) 80 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb graham 1<br>kromka(GLU<br>PSZ,) 30 g<br>bułka graham<br>niskosodowa(GL<br>U PSZ) 1 szt<br>herbata bez cukru<br>250 ml | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>masło (MLE) 10<br>g<br>herbata z cukrem<br>250 ml                                | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb pszenny 1<br>kromka(GLU<br>PSZ,) 34 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml |
|                         | PN      | ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g   | biszkopty (5 szt) 20 g   | jogurt(MLE,) 150 ml   |   |   |   | jogurt(MLE,) 150 ml   | ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g   |  |  |
|                         |         |   | E: 2151.28 kcal; : 61.40 g; T: 59.33 g; W: 350.99 g; w tym cukry: 71.85 g; Bł: 30.20 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;  | E: 2183.73 kcal; : 78.57 g; T: 62.89 g; W: 342.31 g; w tym cukry: 73.47 g; Bł: 24.67 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 17.24 g;   | E: 2260.73 kcal; : 77.79 g; T: 41.72 g; W: 411.03 g; w tym cukry: 64.76 g; Bł: 24.99 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 12.34 g;   | E: 2093.84 kcal; : 83.65 g; T: 61.66 g; W: 320.43 g; w tym cukry: 59.38 g; Bł: 45.15 g; Sól: 5.60 g; Kw. tł.nas: 16.42 g; | E: 1918.88 kcal; : 81.12 g; T: 58.54 g; W: 277.24 g; w tym cukry: 45.17 g; Bł: 11.83 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 18.38 g; | E: 1666.41 kcal; : 108.28 g; T: 48.53 g; W: 211.03 g; w tym cukry: 25.49 g; Bł: 18.32 g; Sól: 1.28 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;  | E: 2165.44 kcal; : 90.14 g; T: 61.22 g; W: 327.84 g; w tym cukry: 59.38 g; Bł: 45.15 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.98 g; | E: 1363.52 kcal; : 47.36 g; T: 40.23 g; W: 208.53 g; w tym cukry: 84.04 g; Bł: 11.90 g; Sól: 0.80 g; Kw. tł.nas: 18.97 g;                    | E: 1758.54 kcal; : 60.28 g; T: 48.90 g; W: 282.47 g; w tym cukry: 98.49 g; Bł: 20.45 g; Sól: 2.74 g; Kw. tł.nas: 16.31 g;                    |

|                   | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6   | płynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat   |   |
|-------------------|---------------------|--|---|--|---|---|--|--|--|---|---|
| 2024-06-25 wtorek | Śniadanie           | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałatka z fas. JAŚ, march. i kap. pekiń+olej słonecz. 80 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sał. makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sał. makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sał. makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb żytni wielozbiarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g | grycik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml               | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g<br>sałatka z fas. JAŚ, march. i kap. pekiń+olej słonecz. 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb żytni wielozbiarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g<br>chleb żytni wielozbiarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g | pomidor bez skórki 100 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml  | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>pomidor bez skórki 100 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g  | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml<br>połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g                            |
|                   |                     | Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml  |   |  | jabłko 120 g  | sok owocowy 300 ml  | sok owocowy 300 ml<br>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml                    | jabłko 120 g   | Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml  |   |   |
|                   |                     | Obiad  | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ, SOJ,) 260 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy 250 ml  | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy 250 ml                          | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml  | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy 250 ml | jarzynowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | jarzynowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g<br>małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g<br>kompot jabłkowy 250 ml | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g<br>małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g<br>kompot jabłkowy 250 ml | jarzynowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy 250 ml |

|                   |   | Dieta podstawowa -1   | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3   | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13  | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|-------------------|---|---|--|--|---|--|---|---|---|---|--|
| 2024-06-25 wtorek | PD  |   |  |  | jajko(JAJ,) 1 szt<br>chleb graham 1<br>kromka(GLU PSZ,) 30 g  |  | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml  | jajko(JAJ,) 1 szt<br>chleb graham 2<br>kromki(GLU PSZ,) 60 g  |   |   |  |
|                   | Kolacja   | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml | herbata z cukrem 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g | herbata z cukrem 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g | herbata bez cukru 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                                | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | ser topiony(MLE) 50 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml | herbata z cukrem 250 ml<br>dżem owocowy 25 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g              | herbata z cukrem 250 ml<br>jajko(JAJ,) 1 szt<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g              | herbata z cukrem 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g |
|                   | PN  | kefir(MLE,) 150 ml  |  |  |   |  |   | kefir(MLE,) 150 ml  | sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g  |   |  |
|                   | E: 2062.85 kcal; : 93.25 g; T: 68.36 g; W: 285.05 g; w tym cukry: 84.57 g; Bł: 33.52 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 22.36 g; | E: 2103.33 kcal; : 105.41 g; T: 75.59 g; W: 260.92 g; w tym cukry: 79.85 g; Bł: 20.64 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 24.17 g;  | E: 1985.18 kcal; : 105.50 g; T: 68.12 g; W: 247.34 g; w tym cukry: 77.97 g; Bł: 18.56 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 22.51 g;   | E: 2105.97 kcal; : 108.76 g; T: 78.99 g; W: 253.45 g; w tym cukry: 59.89 g; Bł: 24.16 g; Sól: 3.98 g; Kw. tł.nas: 22.56 g;   | E: 1956.66 kcal; : 82.75 g; T: 60.85 g; W: 278.90 g; w tym cukry: 45.06 g; Bł: 10.98 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 19.93 g;   | E: 1628.79 kcal; : 106.65 g; T: 48.52 g; W: 202.63 g; w tym cukry: 29.44 g; Bł: 16.66 g; Sól: 1.22 g; Kw. tł.nas: 12.02 g; | E: 2075.24 kcal; : 78.65 g; T: 75.92 g; W: 279.30 g; w tym cukry: 55.18 g; Bł: 26.74 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 27.49 g; | E: 1489.03 kcal; : 59.37 g; T: 52.12 g; W: 204.40 g; w tym cukry: 106.95 g; Bł: 17.12 g; Sól: 1.94 g; Kw. tł.nas: 18.73 g;  | E: 1726.32 kcal; : 80.93 g; T: 65.12 g; W: 213.38 g; w tym cukry: 85.12 g; Bł: 18.66 g; Sól: 2.54 g; Kw. tł.nas: 24.08 g; | E: 2019.55 kcal; : 97.57 g; T: 72.74 g; W: 254.00 g; w tym cukry: 88.51 g; Bł: 20.67 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 25.94 g; |  |

|                  | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2   | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6   | płynna - 13  | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |  |
|------------------|---------------------|---|---|--|--|---|--|--|--|--|--|
| 2024-06-26 środa | Śniadanie           | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g<br>ogórek świeży (plastry) 50 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pomidor 100 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml                       | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>ogórek świeży (plastry) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml                                      | kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                | ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g<br>ogórek świeży (plastry) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml   | ser biały (MLE) 70 g<br>pomidor bez skórki 100 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g<br>herbata z cukrem 250 ml   | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pomidor bez skórki 100 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                    | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pomidor bez skórki 100 g<br>dżem owocowy 25 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                  |                     | galaretka owocowa do picia 200 ml   |   |  | maślanka(MLE,) 150 ml  | sok pomidorowy 330 ml   | sok pomidorowy 330 ml<br>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml         | maślanka(MLE,) 150 ml  | galaretka owocowa do picia 200 ml  |  |  |
|                  |                     | Obiad   | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy 250 ml  | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML, JAJ) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml     | pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML, JAJ) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>Mała Pierogi leniwe ( 4 szt) z białym serem (GLU PSZE JAJ, MLEKO) 150 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy 250 ml |  |

|                  |   | Dieta podstawowa -1   | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6   | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat   |
|------------------|---|---|--|---|--|---|---|---|--|---|---|
| 2024-06-26 środa | PD  |   |  | biszkopty (5 szt) 20 g  | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g   |   | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml  | pomidor 100 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g   |  |   |   |
|                  | Kolacja   | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                               | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | ser topiony(MLE) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml          | kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml | kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g<br>dżem owocowy 25 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                  | PN  | jabłko 120 g  | jabłko gotowane 120 g  | jabłko 120 g  |  |   |   | jabłko 120 g  | sok Kubuś 300 ml   |   |   |
|                  | E: 2044.17 kcal; : 69.40 g; T: 68.25 g; W: 304.33 g; w tym cukry: 51.15 g; Bł: 26.65 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 16.89 g; | E: 2091.82 kcal; : 74.42 g; T: 63.71 g; W: 318.97 g; w tym cukry: 57.11 g; Bł: 20.81 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 13.43 g;   | E: 2057.92 kcal; : 77.24 g; T: 49.00 g; W: 340.49 g; w tym cukry: 57.03 g; Bł: 21.44 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 10.18 g;  | E: 2027.76 kcal; : 74.09 g; T: 69.91 g; W: 295.88 g; w tym cukry: 47.15 g; Bł: 32.12 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 13.61 g;   | E: 1878.99 kcal; : 77.27 g; T: 72.10 g; W: 234.04 g; w tym cukry: 46.31 g; Bł: 10.22 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 22.61 g;  | E: 1465.53 kcal; : 84.72 g; T: 45.96 g; W: 186.32 g; w tym cukry: 31.67 g; Bł: 17.21 g; Sól: 1.71 g; Kw. tł.nas: 11.81 g; | E: 2030.40 kcal; : 80.76 g; T: 72.95 g; W: 277.20 g; w tym cukry: 39.00 g; Bł: 30.33 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 24.53 g; | E: 1280.64 kcal; : 41.80 g; T: 35.06 g; W: 199.18 g; w tym cukry: 29.90 g; Bł: 11.68 g; Sól: 2.61 g; Kw. tł.nas: 12.45 g; | E: 1786.09 kcal; : 53.46 g; T: 48.69 g; W: 284.88 g; w tym cukry: 74.15 g; Bł: 15.26 g; Sól: 2.95 g; Kw. tł.nas: 14.88 g;  | E: 1950.35 kcal; : 58.42 g; T: 51.66 g; W: 316.17 g; w tym cukry: 77.11 g; Bł: 18.76 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 14.59 g;                               |   |

|                     |           | Dieta podstawowa -1  | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3   | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6   | płynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|---|---|--|--|---|--|
| 2024-06-27 czwartek | Śniadanie | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml<br>twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g<br>Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marCHEW+ślonecznik + olej rzep.(GLU JEĆZ,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g          | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml<br>twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g<br>Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marCHEW+ślonecznik + olej rzep.(GLU JEĆZ,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g | grycik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml       | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml<br>twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g<br>Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marCHEW+ślonecznik + olej rzep.(GLU JEĆZ,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g |  | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml<br>ser biały (MLE) 70 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g | kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml<br>ser biały (MLE) 70 g<br>dżem owocowy 25 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g |
|                     | II ŚN     | Banan 200 g  |  |  | Gruszka 1szt. 130 g  | sok pomidorowy 300 ml   | sok pomidorowy 300 ml<br>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml  | Gruszka 1szt. 130 g  |  | Banan 200 g   |  |
|                     | Obiad     | Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>gołabki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g<br>sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,a gr,wiś) 250 ml  | Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                   | Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>Rizotto z ryżem brązowym i warzywami i mięsem 200 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,a gr,wiś) 250 ml | solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml   | Solferino z miesem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,a gr,wiś) 250 ml |  | Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>Rizotto z mięsem i warzywami(SEL,) 240 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |   |  |

|                     |         | Dieta podstawowa -1  | Dieta łatwostrawna -2   | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML  | wegetariańska -1/WE   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat   |
|---------------------|---------|--|---|---|---|---|--|---|---------------------------------------|---|---|
| 2024-06-27 czwartek | PD      |  |   |   | jajko(JAJ,) 1 szt<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g  |   | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml   | pomidor 100 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g<br>masło roślinne 15 g  |                                       |   |   |
|                     | Kolacja | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>miód naturalny 25 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata bez cukru 250 ml | grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                               | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml   | jajko(JAJ,) 1 szt<br>sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cukrem 250 ml |                                       | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>ogórek małosolny bez skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>ogórek małosolny bez skórki 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                     | PN      | kisiel 150 ml  |   |   | kisiel b/cukru 150 ml   |   |  | kisiel b/cukru 150 ml   |                                       | kisiel 150 ml   |   |
|                     |         | E: 2202.27 kcal; : 79.13 g; T: 62.11 g; W: 351.54 g; w tym cukry: 110.64 g; Bł: 39.51 g; Sól: 6.39 g; Kw. tł.nas: 14.85 g;   | E: 2005.71 kcal; : 70.64 g; T: 65.43 g; W: 296.97 g; w tym cukry: 96.20 g; Bł: 20.96 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 16.60 g;   | E: 2112.44 kcal; : 69.99 g; T: 43.33 g; W: 373.73 g; w tym cukry: 97.42 g; Bł: 20.11 g; Sól: 3.37 g; Kw. tł.nas: 11.89 g;   | E: 2016.96 kcal; : 83.57 g; T: 76.02 g; W: 266.10 g; w tym cukry: 57.14 g; Bł: 34.09 g; Sól: 6.53 g; Kw. tł.nas: 20.03 g;   | E: 2053.23 kcal; : 83.16 g; T: 73.16 g; W: 272.74 g; w tym cukry: 47.98 g; Bł: 13.67 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 22.77 g; | E: 1608.36 kcal; : 107.61 g; T: 47.23 g; W: 197.32 g; w tym cukry: 33.08 g; Bł: 19.42 g; Sól: 1.77 g; Kw. tł.nas: 12.06 g; | E: 2040.94 kcal; : 69.93 g; T: 75.54 g; W: 285.07 g; w tym cukry: 65.44 g; Bł: 36.83 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 20.70 g;   |                                       | E: 1778.14 kcal; : 64.21 g; T: 54.35 g; W: 269.17 g; w tym cukry: 90.90 g; Bł: 16.49 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 18.49 g;   | E: 2018.86 kcal; : 67.40 g; T: 55.02 g; W: 325.43 g; w tym cukry: 128.07 g; Bł: 18.21 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 18.60 g;  |



|                   | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2   | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|-------------------|---------------------|---|---|---|---|---|--|---|--|--|
| 2024-06-28 piątek | Śniadanie           | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml<br>Paprykarz szczeciński 130 g<br>sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml<br>ser biały z koperkiem 80 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g<br>jajko (JAJ,) 1 szt<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml<br>ser biały z koperkiem 80 g<br>dżem owocowy 25 g<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>chleb pszenny 3 kromki 95 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem 80 g<br>jajko (JAJ,) 1 szt<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml | płatki owsiane na mleku z bułką mix (GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml          | ser biały z koperkiem 80 g<br>jajko (JAJ,) 1 szt<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg<br>herbata z cytryną b/ cukru 250 ml | ser biały (MLE) 70 g<br>masło (MLE) 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml  | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml<br>ser biały (MLE) 70 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cytryną i cukrem 250 ml |
|                   | II ŚN               | jabłko 120 g  | jabłko gotowane 120 g   | jabłko gotowane 120 g<br>biszkopty (5 szt) 20 g   | jabłko 120 g  | sok pomidorowy 330 ml   | sok pomidorowy 330 ml<br>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml   | jabłko 120 g<br>maślanka (MLE,) 150 ml  | Gruszka 1szt. 130 g<br>rogal maślany (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt<br>Gruszka 1szt. 130 g   | rogal maślany (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt<br>Gruszka 1szt. 130 g  |
|                   | Obiad               | zupa grochowa z zieleniną 350 ml<br>łazanki 280 g<br>kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml   | ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml<br>zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml  | ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml<br>zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml  | ziemniaczana z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | ziemniaczana z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml              | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml<br>zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml  | ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml<br>zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |  |
| PD                |                     |   |   | jajko (JAJ,) 1 szt<br>chleb graham 1 kromka 30 g  |   | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml  | jajko (JAJ,) 1 szt<br>chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g            |   |  |  |

|                   |           | Dieta podstawowa -1  | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|---|---|--|---------------------------------------|--|--|
| 2024-06-28 piątek | Kolacja   | sałatka jarzyn.+burak+og.kisz.+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb zwykły 2 kromki 84 g<br>herbata z cukrem 250 ml   | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml  | herbata z cukrem 250 ml<br>sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml   | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml   | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml   | ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml  |                                       | jajko(JAJ,) 1 szt<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g<br>herbata z cukrem 250 ml   | jajko(JAJ,) 1 szt<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml               |
|                   | PN        | kefir(MLE,) 150 ml   |  |   |   |   |   | kefir(MLE,) 150 ml   | sok Kubuś 300 ml                      |  |  |
|                   |           | E: 2142.03 kcal; : 72.67 g; T: 64.97 g; W: 335.58 g; w tym cukry: 69.59 g; Bł: 39.10 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 11.04 g;  | E: 2032.37 kcal; : 69.36 g; T: 79.03 g; W: 273.94 g; w tym cukry: 77.17 g; Bł: 25.72 g; Sól: 3.05 g; Kw. tł.nas: 20.04 g;  | E: 2096.69 kcal; : 66.19 g; T: 48.84 g; W: 362.04 g; w tym cukry: 114.33 g; Bł: 28.61 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 12.55 g;  | E: 2026.82 kcal; : 76.27 g; T: 75.23 g; W: 272.42 g; w tym cukry: 51.80 g; Bł: 27.86 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 18.11 g;   | E: 1904.23 kcal; : 79.06 g; T: 73.84 g; W: 237.51 g; w tym cukry: 47.21 g; Bł: 12.73 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 22.87 g; | E: 1579.59 kcal; : 86.08 g; T: 53.95 g; W: 196.75 g; w tym cukry: 33.49 g; Bł: 19.58 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 13.88 g; | E: 2010.62 kcal; : 80.02 g; T: 75.71 g; W: 265.64 g; w tym cukry: 58.94 g; Bł: 29.78 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 18.72 g;  |                                       | E: 1736.23 kcal; : 53.63 g; T: 56.20 g; W: 263.29 g; w tym cukry: 62.72 g; Bł: 20.67 g; Sól: 2.67 g; Kw. tł.nas: 16.89 g;                            | E: 2184.99 kcal; : 69.42 g; T: 70.83 g; W: 328.73 g; w tym cukry: 73.12 g; Bł: 24.37 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 17.98 g;  |
| 2024-06-29 sobota | Śniadanie | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g<br>sałatka z groszku+marche w+olej+bazyli 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g<br>pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml<br>jajko(JAJ,) 1 szt | płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml   | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml<br>sok owocowy 300 ml                              | twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g<br>pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ,) 1 szt<br>herbata bez cukru 250 ml |                                       | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml<br>biszkopty (5 szt) 20 g | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 26. tygodnia, tj. od dnia 2024-06-24 do dnia 2024-06-30 KUCHNIA OGÓLNA

|                   |                     | Dieta podstawowa -1  | Dieta łatwostrawna -2   | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3   | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13  | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|-------------------|---------------------|--|---|--|---|--|---|--|---------------------------------------|---|--|
| 2024-06-29 sobota | II ŚN               | kisiel 150 ml  |   | kisiel 150 ml<br>ciasteczka<br>zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g   | kisiel b/cukru 150 ml   | sok pomidorowy 330 ml  | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml   | kisiel b/cukru 150 ml  |                                       | kisiel 150 ml   | biszkopty (5 szt) 20 g<br>kisiel 150 ml  |
|                   | Obiad               | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g<br>kompot jabłkowy 250 ml   |   | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml |                                       | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g<br>kompot jabłkowy 250 ml                                    |  |
|                   | PD                  |  |   | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g   |   | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml   | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g              |  |                                       |   |  |
|                   | Kolacja             | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml   | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml    | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                    | ser topiony(MLE) 50 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g<br>herbata bez cukru 250 ml                            |                                       | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml |
| PN                | jogurt(MLE,) 150 ml |  |   |  |   |  |   | jogurt(MLE,) 150 ml  |                                       | sok owocowy 300 ml  |  |

|                      |           | Dieta podstawowa -1   | Dieta łatwostrawna -2   | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3   | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML  | wegetariańska -1/WE  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|----------------------|-----------|---|---|--|---|---|--|--|---|--|--|
| 2024-06-29 sobota    |           | E: 2027.25 kcal; : 65.71 g; T: 56.04 g; W: 330.28 g; w tym cukry: 97.83 g; Bł: 22.55 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 16.53 g;   | E: 2087.65 kcal; : 66.00 g; T: 62.48 g; W: 328.71 g; w tym cukry: 97.47 g; Bł: 18.27 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 18.21 g;   | E: 2150.91 kcal; : 72.30 g; T: 45.86 g; W: 378.76 g; w tym cukry: 97.49 g; Bł: 20.90 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 13.69 g;  | E: 1979.02 kcal; : 70.42 g; T: 73.45 g; W: 278.87 g; w tym cukry: 51.17 g; Bł: 33.87 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 19.04 g;   | E: 1635.94 kcal; : 60.15 g; T: 42.36 g; W: 261.41 g; w tym cukry: 50.82 g; Bł: 13.48 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 15.34 g; | E: 1693.30 kcal; : 108.71 g; T: 48.52 g; W: 217.52 g; w tym cukry: 32.73 g; Bł: 18.60 g; Sól: 1.25 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;                                     | E: 2016.75 kcal; : 72.66 g; T: 76.39 g; W: 275.93 g; w tym cukry: 53.99 g; Bł: 32.89 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 26.15 g;  |   | E: 1792.20 kcal; : 50.79 g; T: 45.80 g; W: 307.36 g; w tym cukry: 78.42 g; Bł: 14.47 g; Sól: 2.94 g; Kw. tł.nas: 12.26 g;  | E: 2010.20 kcal; : 65.48 g; T: 57.28 g; W: 323.05 g; w tym cukry: 78.56 g; Bł: 15.20 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 14.96 g;  |
| 2024-06-30 niedziela | Śniadanie | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z jajko(JAJ,) 1 szt<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>miód naturalny 25 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata bez cukru 250 ml | grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g<br>jajko(JAJ,) 1 szt<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml |   | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z k.jagl+march.+fas olka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g |
|                      | II ŚN     | galaretka owocowa do picia 200 ml   | galaretka owocowa do picia 200 ml<br>biszkopty (5 szt) 20 g   | jabłko 120 g<br>maślanka(MLE,) 150 ml  | sok owocowy 300 ml  | sok owocowy 300 ml<br>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml   | jabłko 120 g<br>maślanka(MLE,) 150 ml  |  | galaretka owocowa do picia 200 ml   |  |  |
|                      | Obiad     | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml   | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy b/cukru 250 ml<br>marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g           | Rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  |   | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml   | Ryżowa z zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml<br>Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml |  | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml<br>udko z kurczaka pieczone 130 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy 250 ml |  |  |

|                      |         | Dieta podstawowa -1   | Dieta łatwostrawna -2  | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa) -3  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6  | plynna - 13   | bez mleka mix - 13/ML   | wegetariańska -1/WE   | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat  | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat  |
|----------------------|---------|---|--|---|---|---|---|---|---------------------------------------|--|--|
| 2024-06-30 niedziela | PD      |   |  |   | szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g  |   | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml  | pomidor 100 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g   |                                       |  |  |
|                      | Kolacja | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g<br>herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>masło roślinne 10 g<br>herbata bez cukru 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                             | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml  | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g<br>ser topiony(MLE) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g<br>herbata z cukrem 250 ml |                                       | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml |
|                      | PN      | jabłko 120 g  | jabłko gotowane 120 g  |   | jabłko 120 g  |   |   | jabłko 120 g<br>maślanka(MLE,) 150 ml   |                                       | jabłko gotowane 120 g  |  |
|                      |         | E: 2071.36 kcal; : 90.21 g; T: 71.46 g; W: 282.77 g; w tym cukry: 57.22 g; Bł: 23.30 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 15.94 g;             | E: 2018.39 kcal; : 100.47 g; T: 74.97 g; W: 250.05 g; w tym cukry: 50.81 g; Bł: 20.57 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 17.50 g;                                   | E: 2201.64 kcal; : 92.74 g; T: 51.82 g; W: 355.54 g; w tym cukry: 57.72 g; Bł: 21.20 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 11.64 g;             | E: 2026.36 kcal; : 98.59 g; T: 73.07 g; W: 266.25 g; w tym cukry: 53.36 g; Bł: 33.53 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 15.66 g;   | E: 2074.31 kcal; : 82.82 g; T: 74.56 g; W: 277.05 g; w tym cukry: 43.34 g; Bł: 10.42 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 22.71 g; | E: 1675.24 kcal; : 85.76 g; T: 63.33 g; W: 201.56 g; w tym cukry: 28.50 g; Bł: 16.10 g; Sól: 1.10 g; Kw. tł.nas: 15.94 g; | E: 1996.95 kcal; : 86.32 g; T: 76.37 g; W: 255.80 g; w tym cukry: 79.27 g; Bł: 30.67 g; Sól: 5.95 g; Kw. tł.nas: 27.34 g;                           |                                       | E: 1757.27 kcal; : 84.99 g; T: 65.77 g; W: 220.19 g; w tym cukry: 50.53 g; Bł: 19.11 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 14.71 g;                                    | E: 1896.59 kcal; : 89.59 g; T: 66.53 g; W: 249.53 g; w tym cukry: 50.81 g; Bł: 20.57 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 14.89 g;                                    |

|                         |           | mix do sondy -<br>13/M  | łatwostrawna dla<br>położnic - C2   | Dieta III (kleik) -<br>13/M |
|-------------------------|-----------|---|---|-----------------------------|
| 2024-06-24 poniedziałek | Śniadanie | płatki ryżowe z<br>bułką mix(GLU<br>PSZ,MLE,) 300<br>ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml | płatki ryżowe na<br>mleku(MLE,) 250 ml<br>szynka biała z<br>indyka (3<br>plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałata zielona (2<br>liście) 35 g<br>masło(MLE,) 10<br>g<br>masło (MLE) 10<br>g<br>mleko(MLE,) 200 ml<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml<br>woda mineralna<br>niegazowana<br>500 ml |                             |
|                         | II ŚN     | sok owocowy<br>300 ml   | jabłko pieczone z<br>cynamonem 120<br>g   |                             |
|                         | Obiad     | solferino z<br>mięsem mix(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml   | Solferino z<br>zieleniną(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>makaron z<br>serem(GLU<br>PSZ,MLE,) 320<br>g<br>kompot jabłkowy<br>250 ml   |                             |
| PD                      |           | biszkopty (5 szt)<br>20 g   |   |                             |

|                         |         | mix do sondy -<br>13/M  | łatwostrawna dla<br>położnic - C2   | Dieta III (kleik) -<br>13/M |
|-------------------------|---------|---|---|-----------------------------|
| 2024-06-24 poniedziałek | Kolacja | grysik na mleku z<br>bułką mix i jajem<br>mix(GLU<br>PSZ,MLE,JAJ,)<br>300 ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml                                  | ser biały z<br>koperkiem(MLE)<br>80 g<br>sałatka<br>ryżowa+march+gr<br>osz+sał+jog<br>nat(MLE,) 80 g<br>masło roślinne<br>15 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml |                             |
|                         | PN      |   | ciasto drożdżowe<br>z<br>marmoladą(GLU<br>PSZ,MLE,JAJ,)<br>60 g   |                             |
|                         |         | E: 1918.88 kcal; :<br>81.12 g; T: 58.54<br>g; W: 277.24 g; w<br>tym cukry: 45.17<br>g; Bł: 11.83 g;<br>Sól: 4.07 g; Kw.<br>tł.nas: 18.38 g; | E: 2374.25 kcal; :<br>87.34 g; T: 76.43<br>g; W: 348.42 g; w<br>tym cukry: 70.74<br>g; Bł: 18.58 g;<br>Sól: 4.08 g; Kw.<br>tł.nas: 23.30 g;   |                             |

|                   |           | mix do sondy -<br>13/M   | łatwostrawna dla<br>położnic - C2   | Dieta III (kleik) -<br>13/M  |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-06-25 wtorek | Śniadanie | grysik na mleku z<br>bułka mix(GLU<br>PSZ,MLE,) 300<br>ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml            | kawa zbożowa z<br>mlekiem i<br>cukrem(GLU<br>ŻYT,GLU<br>JECZ,MLE,) 250<br>ml<br>połędwica<br>sopocka (2<br>plastry)(SOJ,) 35 g<br>sał.makaron.+ma<br>rch.+fasol.szpara<br>g.+natk.pietr.+jog.<br>nat.(MLE,) 100 g<br>masło roślinne<br>10 g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 68 g<br>mleko(MLE,) 200 ml<br>woda mineralna<br>niegazowana<br>500 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik ryżowy 100<br>ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml                           |
|                   | II ŚN     | sok owocowy<br>300 ml  | Budyń(GLU<br>PSZ,MLE,) 150<br>ml  | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru<br>250 ml   |
|                   | Obiad     | jarzynowa z<br>makaronem i<br>mięsem mix(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml | jarzynowa z<br>ryżem i<br>zieleniną(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>udko z kurczaka<br>pieczone 130 g<br>marchewka<br>oprószana(GLU<br>PSZ,MLE,) 150<br>g<br>młode ziemniaki z<br>koperkiem 230 g  | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy<br>na wodzie(GLU<br>PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml |



|                   |         | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2   | Dieta III (kleik) - 13/M   |
|-------------------|---------|---|--|--|
| 2024-06-25 wtorek | PD      |   | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g   | sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml   |
|                   | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml                                | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml                                  |
|                   | PN      |   | kefir(MLE,) 150 ml   |  |
|                   |         | E: 1957.07 kcal; : 83.35 g; T: 60.96 g; W: 278.01 g; w tym cukry: 44.52 g; Bł: 10.69 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 19.92 g; | E: 2359.38 kcal; : 116.02 g; T: 86.30 g; W: 292.40 g; w tym cukry: 77.58 g; Bł: 21.08 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 27.37 g;   | E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; |

|                  |           | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2   | Dieta III (kleik) - 13/M  |
|------------------|-----------|---|--|---|
| 2024-06-26 środa | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml         | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pomidor bez skórki 100 g<br>masło (MLE,) 15 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml<br>woda mineralna niegazowana 500 ml<br>mleko(MLE,) 200 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik ryżowy 100 ml<br>herbata bez cukru 250 ml                        |
|                  | II ŚN     | sok owocowy 300 ml  | galaretka owocowa do picia 200 ml  | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru 250 ml   |
|                  | Obiad     | pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot jabłkowy 250 ml  | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml |

|                  |         |   |  |  |
|------------------|---------|---|--|--|
|                  |         | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2   | Dieta III (kleik) - 13/M   |
| 2024-06-26 środa | PD      |   | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml   | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru 250 ml  |
|                  | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                               | kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml                            |
|                  | PN      |   | jabłko gotowane 120 g  |  |
|                  |         | E: 2085.40 kcal; : 82.46 g; T: 74.47 g; W: 280.21 g; w tym cukry: 43.73 g; Bł: 10.32 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 22.75 g; | E: 2326.61 kcal; : 78.78 g; T: 76.68 g; W: 332.94 g; w tym cukry: 80.81 g; Bł: 18.06 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 27.10 g;          | E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; |

|                     |           | mix do sondy -<br>13/M  | łatwostrawna dla<br>położnic - C2   | Dieta III (kleik) -<br>13/M  |
|---------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-06-27 czwartek | Śniadanie | grysik na mleku z<br>bułka mix(GLU<br>PSZ,MLE,) 300<br>ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml | kakao na mleku z<br>cukrem(MLE,) 250 ml<br>ser żółty (2<br>plastry)(MLE) 35<br>g<br>bukiet kwiatowy<br>(brokuł/<br>kalafior/marchew)<br>z dipem olej rzep.<br>i bazylią 100 g<br>masło (MLE) 10<br>g<br>masło(MLE,) 10<br>g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 68 g<br>woda mineralna<br>niegazowana<br>500 ml<br>mleko(MLE,) 200 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik ryżowy 100<br>ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml                           |
|                     | II ŚN     | sok pomidorowy<br>330 ml  | Banan 200 g   | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru<br>250 ml   |
|                     | Obiad     | solferino z<br>mięsem mix(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml     | Solferino z<br>zieleniną(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 300 ml<br>Rizotto z mięsem<br>i<br>warzywami(SEL.)<br>240 g<br>sos<br>pomidorowy(GLU<br>PSZ,SEL,MLE,) 100 ml<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,a<br>gr,wiś) 250 ml  | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy<br>na wodzie(GLU<br>PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml |

|                     |         |   |   |  |
|---------------------|---------|---|---|--|
|                     |         | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2  | Dieta III (kleik) - 13/M   |
| 2024-06-27 czwartek | PD      |   | jabłko gotowane 120 g   | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru 250 ml  |
|                     | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                               | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>pomidor b/ skórki 50 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml                            |
|                     | PN      | kisiel b/cukru 150 ml   | kisiel 150 ml   |  |
|                     |         | E: 2129.23 kcal; : 83.28 g; T: 73.18 g; W: 291.66 g; w tym cukry: 60.98 g; Bł: 13.80 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2273.56 kcal; : 75.45 g; T: 80.77 g; W: 325.75 g; w tym cukry: 110.41 g; Bł: 22.80 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 25.15 g;  | E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; |

|                   |           | mix do sondy -<br>13/M   | łatwostrawna dla<br>położnic - C2   | Dieta III (kleik) -<br>13/M  |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-06-28 piątek | Śniadanie | płatki owsiane na<br>mleku z bułką<br>mix(GLU<br>PSZ, GLU<br>OW, MLE,) 300<br>ml             | ser biały z<br>koperkiem 80 g<br>sałatka letnia<br>(pomidor b/skórki,<br>sałata zielona,<br>natka pietr.) z<br>dipem olej<br>rzep.+ziola 80 g<br>masło (MLE,) 15<br>g<br>chleb pszenny 2<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml<br>woda mineralna<br>niegazowana<br>500 ml<br>mleko 200 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik ryżowy 100<br>ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml                 |
|                   | II ŚN     | sok pomidorowy<br>330 ml   | Gruszka 1szt.<br>130 g<br>rogal<br>maślany(GLU<br>PSZ, JAJ, MLE,) 1<br>szt  | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru<br>250 ml   |
|                   | Obiad     | ziemniaczana z<br>mięsem mix(GLU<br>PSZ, SEL, MLE,) 350<br>ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml | ziemniaczana z<br>zieleniną(GLU<br>PSZ, SEL, MLE,) 300<br>ml<br>zapiekanka z<br>makaronem i<br>warzywami 230<br>g<br>surówka z<br>marchwi i jabłka<br>150 g<br>kompot owoc<br>(jab,śli,aro,porz,a<br>gr,wiś) 250 ml   | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy<br>na wodzie 300<br>ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml |
|                   | PD        |  | biszkopty (5 szt)<br>20 g   | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru<br>250 ml   |

|                   |           | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2   | Dieta III (kleik) - 13/M   |
|-------------------|-----------|---|--|--|
| 2024-06-28 piątek | Kolacja   | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml  | sałatka jarzyn.+burak+ko per+jog.nat.(MLE, ) 100 g<br>dżem owocowy 25 g<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml   | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml                                      |
|                   | PN        |   | kefir(MLE,) 150 ml   |  |
|                   |           | E: 1844.38 kcal; : 79.03 g; T: 73.84 g; W: 222.54 g; w tym cukry: 32.24 g; Bł: 12.73 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 22.87 g; | E: 2422.82 kcal; : 67.26 g; T: 76.31 g; W: 379.97 g; w tym cukry: 124.77 g; Bł: 27.58 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 24.67 g;   | E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; |
| 2024-06-29 sobota | Śniadanie | płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                              | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyliia 80 g<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt<br>herbata z cukrem 250 ml<br>woda mineralna niegazowana 500 ml<br>mleko(MLE,) 200 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik ryżowy 100 ml<br>herbata bez cukru 250 ml   |

|                   |         |   |  |   |
|-------------------|---------|---|--|---|
|                   |         | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2   | Dieta III (kleik) - 13/M  |
| 2024-06-29 sobota | II ŚN   | sok owocowy 300 ml  | kisiel 150 ml  | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru 250 ml   |
|                   | Obiad   | jarzynowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml<br>herbata z cukrem 250 ml      | barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot jabłkowy 250 ml                           | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PD      |   | jabłko gotowane 120 g  | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru 250 ml   |
|                   | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 15 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g<br>herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | PN      |   | jogurt(MLE,) 150 ml  |   |



|                      |           | mix do sondy -<br>13/M  | łatwostrawna dla<br>położnic - C2   | Dieta III (kleik) -<br>13/M  |
|----------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-06-29 sobota    |           | E: 1817.67 kcal; :<br>79.47 g; T: 61.67<br>g; W: 245.18 g; w<br>tym cukry: 44.47<br>g; Bł: 10.32 g;<br>Sól: 3.65 g; Kw.<br>tł.nas: 20.03 g; | E: 2393.20 kcal; :<br>74.40 g; T: 75.31<br>g; W: 370.56 g; w<br>tym cukry: 127.19<br>g; Bł: 23.69 g;<br>Sól: 4.23 g; Kw.<br>tł.nas: 22.47 g;  | E: 703.33 kcal; :<br>19.14 g; T: 5.77<br>g; W: 144.74 g; w<br>tym cukry: 0.20 g;<br>Bł: 3.20 g; Sól:<br>0.69 g; Kw. tł.nas:<br>0.21 g; |
| 2024-06-30 niedziela | Śniadanie | grysik na mleku z<br>bułka mix(GLU<br>PSZ,MLE,) 300<br>ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml   | szynka biała z<br>indyka (3<br>plastry)(SOJ,) 50 g<br>sałatka z<br>k.jagl+march.+fas<br>olka+natk.pietr.+<br>olej rzep. 100 g<br>masło roślinne<br>15 g<br>chleb pszenny 3<br>kromki(GLU<br>PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem<br>250 ml<br>woda mineralna<br>niegazowana<br>500 ml<br>mleko(MLE,) 200 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik ryżowy 100<br>ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml   |
|                      | II ŚN     | sok owocowy<br>300 ml   | galaretka<br>owocowa do picia<br>200 ml   | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru<br>250 ml   |
|                      | Obiad     | Rosół z<br>makaronem i<br>ziel(GLU<br>PSZ,SEL,) 350<br>ml<br>herbata z cukrem<br>250 ml   | Rosół z<br>makaronem i<br>ziel(GLU<br>PSZ,SEL,) 350<br>ml<br>udko z kurczaka<br>pieczone 130 g<br>buraczki(GLU<br>PSZ,) 150 g<br>młode ziemniaki z<br>koperkiem 230 g<br>kompot jabłkowy<br>250 ml  | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy<br>na wodzie(GLU<br>PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru<br>250 ml                                     |

|                      |         |   |   |  |
|----------------------|---------|---|---|--|
|                      |         | mix do sondy - 13/M   | łatwostrawna dla położnic - C2  | Dieta III (kleik) - 13/M   |
| 2024-06-30 niedziela | PD      |   | jabłko gotowane 120 g   | sucharki 28,5 g<br>herbata bez cukru 250 ml  |
|                      | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml<br>herbata z cukrem 250 ml                               | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g<br>herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g<br>kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml<br>herbata bez cukru 250 ml                            |
|                      | PN      |   | jabłko gotowane 120 g<br>maślanka(MLE,) 150 ml  |  |
|                      |         | E: 1833.09 kcal; : 61.35 g; T: 57.27 g; W: 277.24 g; w tym cukry: 43.37 g; Bł: 10.52 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 18.19 g; | E: 2218.99 kcal; : 101.86 g; T: 83.57 g; W: 280.26 g; w tym cukry: 79.79 g; Bł: 22.03 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 20.54 g;  | E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; |

SP ZOZ Leżajsk  
ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

### **Oznaczenia wskaźników odż.:**

*E - Wartość energ. [kcal],*

*- Białko ogółem,*

*T - Tłuszcz,*

*W - Węglowodany ogółem,*

*Sól - Sól,*

*Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,*

*Bł - Błonnik pokarmowy,*

*w tym cukry - suma cukrów prostych,*