SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk *Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA*

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) 90 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (***GLU,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (***GLU,***)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) 90 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)	grysik na mleku z bułka mix 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sok owocowy 300 ml
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owocowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	sok owocowy 300 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb zwykły 2 kromki 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne (10 g) 10 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)			biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jabłko 120 g	
		E: 2013.81 kcal; : 72.12 g; T: 69.11 g; W: 289.48 g; w tym cukry: 79.47 g; Bł: 22.03 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 19.70 g;	E: 2158.31 kcal; : 81.90 g; T: 66.96 g; W: 320.62 g; w tym cukry: 82.81 g; Bł: 20.80 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 19.77 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;	E: 2041.74 kcal; : 77.94 g; T: 44.06 g; W: 347.50 g; w tym cukry: 64.45 g; Bł: 16.33 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 13.63 g;	E: 2038.80 kcal; : 88.14 g; T: 75.16 g; W: 271.92 g; w tym cukry: 44.13 g; Bł: 32.33 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 20.00 g;	E: 2119.83 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 288.66 g; w tym cukry: 44.40 g; Bł: 11.89 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g musztarda 20 g (***GOR,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Banan 200 g		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jabłko 120 g	sok owocowy 300 ml
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) gołabki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g sos pieczarkowy 100 ml (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owocowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	
	Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***)			jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***)		
		E: 2027.39 kcal; : 71.74 g; T: 76.37 g; W: 278.81 g; w tym cukry: 76.84 g; Bł: 32.51 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 21.32 g;	E: 2042.99 kcal; : 72.11 g; T: 78.09 g; W: 270.98 g; w tym cukry: 60.43 g; Bł: 16.43 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 22.82 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;	E: 2009.09 kcal; : 74.93 g; T: 63.38 g; W: 292.50 g; w tym cukry: 60.35 g; Bł: 17.06 g; Sól: 6.10 g; Kw. tł.nas: 19.57 g;	E: 2052.91 kcal; : 88.97 g; T: 86.65 g; W: 249.03 g; w tym cukry: 26.25 g; Bł: 33.13 g; Sól: 6.45 g; Kw. tł.nas: 20.12 g;	E: 2119.83 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 288.66 g; w tym cukry: 44.40 g; Bł: 11.89 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-17 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	kapuśniak z zieleniną(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***) Banan 200 g		biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jabłko 120 g	
		E: 2077.53 kcal; : 63.34 g; T: 68.87 g; W: 317.74 g; w tym cukry: 90.15 g; Bł: 25.86 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 19.35 g;	E: 2209.12 kcal; : 69.46 g; T: 57.23 g; W: 369.04 g; w tym cukry: 117.11 g; Bł: 21.31 g; Sól: 3.50 g; Kw. tł.nas: 15.42 g;	E: 0.00 kcal; : 0.00 g; T: 0.00 g; W: 0.00 g; w tym cukry: 0.00 g; Bł: 0.00 g; Sól: 0.00 g; Kw. tł.nas: 0.00 g;	E: 1995.97 kcal; : 68.93 g; T: 40.85 g; W: 350.29 g; w tym cukry: 81.24 g; Bł: 18.88 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 11.73 g;	E: 2066.10 kcal; : 75.96 g; T: 81.20 g; W: 274.20 g; w tym cukry: 43.54 g; Bł: 38.43 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 16.63 g;	E: 1865.41 kcal; : 80.97 g; T: 59.66 g; W: 258.86 g; w tym cukry: 48.94 g; Bł: 13.16 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 19.86 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (***GLU, SOJ, MLE,***) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***)	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (***GLU, SOJ,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml młode ziemniaki z koperkiem 230 g	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Grysikowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor 100 g herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)			kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2181.82 kcal; : 93.58 g; T: 77.92 g; W: 291.49 g; w tym cukry: 71.49 g; Bł: 36.10 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 25.11 g;	E: 2117.37 kcal; : 104.36 g; T: 64.59 g; W: 287.10 g; w tym cukry: 59.06 g; Bł: 17.29 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 17.38 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;	E: 2034.11 kcal; : 99.24 g; T: 33.10 g; W: 343.38 g; w tym cukry: 59.28 g; Bł: 19.13 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 9.51 g;	E: 2024.82 kcal; : 110.34 g; T: 77.58 g; W: 236.58 g; w tym cukry: 31.49 g; Bł: 32.93 g; Sól: 5.92 g; Kw. tł.nas: 17.81 g;	E: 1377.48 kcal; : 66.55 g; T: 55.95 g; W: 154.65 g; w tym cukry: 28.05 g; Bł: 7.31 g; Sól: 2.93 g; Kw. tł.nas: 18.75 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-19 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (***JAJ, RYB, GOR,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)	
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)			jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
1-07-19 piątek		E: 2067.51 kcal; : 74.27 g; T: 79.83 g; W: 278.90 g; w tym cukry: 63.95 g; Bł: 33.16 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 22.33 g;	E: 2039.49 kcal; : 80.95 g; T: 72.71 g; W: 278.14 g; w tym cukry: 66.00 g; Bł: 27.06 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 18.03 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;	E: 2059.26 kcal; : 77.50 g; T: 54.32 g; W: 328.50 g; w tym cukry: 66.22 g; Bł: 29.15 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 13.26 g;	E: 2014.48 kcal; : 77.85 g; T: 82.71 g; W: 255.27 g; w tym cukry: 41.41 g; Bł: 33.57 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 18.94 g;	E: 1421.48 kcal; : 66.99 g; T: 55.60 g; W: 168.45 g; w tym cukry: 42.94 g; Bł: 9.78 g; Sól: 2.92 g; Kw. tł.nas: 17.69 g;
2024-07-20 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JECZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	kisiel z tartym jabłkem b/cukru 200 ml	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	
	Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)			maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2048.33 kcal; : 86.49 g; T: 59.66 g; W: 309.16 g; w tym cukry: 77.98 g; Bł: 28.01 g; Sól: 6.48 g; Kw. tł.nas: 14.27 g;	E: 2025.05 kcal; : 66.64 g; T: 65.20 g; W: 308.72 g; w tym cukry: 77.50 g; Bł: 22.38 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 14.63 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;	E: 1998.45 kcal; : 72.84 g; T: 44.78 g; W: 341.25 g; w tym cukry: 88.60 g; Bł: 22.58 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 11.41 g;	E: 2016.88 kcal; : 64.27 g; T: 79.38 g; W: 277.50 g; w tym cukry: 59.88 g; Bł: 38.72 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 16.32 g;	E: 2009.22 kcal; : 83.36 g; T: 69.62 g; W: 270.42 g; w tym cukry: 50.44 g; Bł: 15.57 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 21.85 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) dżem owocowy 25 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml Banan 200 g	jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g brokuł got.-różyczki 100 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)	
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) ogórek świeży (plastry) 50 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
		E: 2199.00 kcal; : 106.93 g; T: 79.08 g; W: 278.41 g; w tym cukry: 57.44 g; Bł: 20.89 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 20.26 g;	E: 2059.47 kcal; : 108.16 g; T: 73.02 g; W: 256.46 g; w tym cukry: 56.96 g; Bł: 18.94 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 18.33 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;	E: 2208.84 kcal; : 110.45 g; T: 63.17 g; W: 314.04 g; w tym cukry: 84.88 g; Bł: 22.13 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 16.77 g;	E: 2013.09 kcal; : 121.71 g; T: 72.40 g; W: 238.92 g; w tym cukry: 32.79 g; Bł: 33.60 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 18.51 g;	E: 1577.84 kcal; : 83.91 g; T: 67.24 g; W: 164.31 g; w tym cukry: 20.06 g; Bł: 10.20 g; Sól: 2.98 g; Kw. tł.nas: 19.52 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (***GLU,***)	herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (***GLU,***)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (***GLU,***)	ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)	jabłko gotowane 120 g	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (***GLU,***) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (***SEL,***) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)			
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***SOJ,***) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***SOJ,***) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)		jabłko 120 g	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	
		E: 2266.11 kcal; : 105.55 g; T: 68.39 g; W: 320.62 g; w tym cukry: 82.81 g; Bł: 20.80 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 20.09 g;	E: 2074.28 kcal; : 70.73 g; T: 65.73 g; W: 318.75 g; w tym cukry: 70.12 g; Bł: 23.39 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 11.53 g;	E: 1635.68 kcal; : 83.96 g; T: 63.06 g; W: 194.02 g; w tym cukry: 28.79 g; Bł: 15.89 g; Sól: 1.13 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;	E: 2061.24 kcal; : 94.95 g; T: 70.76 g; W: 271.46 g; w tym cukry: 59.03 g; Bł: 20.71 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 22.34 g;	E: 1604.66 kcal; : 64.56 g; T: 56.81 g; W: 216.33 g; w tym cukry: 75.99 g; Bł: 11.67 g; Sól: 1.92 g; Kw. tł.nas: 15.76 g;	E: 1792.83 kcal; : 70.37 g; T: 57.80 g; W: 257.02 g; w tym cukry: 76.09 g; Bł: 15.06 g; Sól: 2.34 g; Kw. tł.nas: 19.57 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) ketchup 20 g ogórek małosolny bez skórki 50 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) ogórek małosolny bez skórki 50 g ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Banan 200 g		sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jabłko 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	Banan 200 g	
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ziemniaczana b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (***GLU, JAJ,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (***SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml miód naturalny 25 g miód naturalny 25 g	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***)	sok owocowy 300 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***)	sok Kubuś 300 ml	
		E: 2081.13 kcal; : 93.46 g; T: 79.14 g; W: 256.31 g; w tym cukry: 60.29 g; Bł: 15.70 g; Sól: 6.00 g; Kw. tł.nas: 23.05 g;	E: 2133.53 kcal; : 64.85 g; T: 85.50 g; W: 292.38 g; w tym cukry: 57.54 g; Bł: 16.87 g; Sól: 7.22 g; Kw. tł.nas: 20.78 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: 2055.32 kcal; : 80.64 g; T: 76.41 g; W: 276.57 g; w tym cukry: 39.90 g; Bł: 33.62 g; Sól: 7.55 g; Kw. tł.nas: 27.38 g;	E: 1672.67 kcal; : 58.89 g; T: 74.52 g; W: 196.10 g; w tym cukry: 60.08 g; Bł: 11.03 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 25.94 g;	E: 1790.47 kcal; : 64.54 g; T: 67.25 g; W: 237.75 g; w tym cukry: 61.76 g; Bł: 14.01 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 24.27 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-07-17 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	mus owocowy 200 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	czekolada gorzka 70% kakao 18 g sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (***SEL,***) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała jarzynowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g		
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr .+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr .+ olej rzep. 100 g miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	
		E: 2324.71 kcal; : 104.05 g; T: 69.33 g; W: 336.01 g; w tym cukry: 89.29 g; Bł: 18.85 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 18.18 g;	E: 2069.55 kcal; : 55.87 g; T: 70.37 g; W: 322.94 g; w tym cukry: 67.60 g; Bł: 21.33 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 11.83 g;	E: 1409.29 kcal; : 64.55 g; T: 44.65 g; W: 196.71 g; w tym cukry: 33.45 g; Bł: 19.58 g; Sól: 1.50 g; Kw. tł.nas: 11.48 g;	E: 2016.50 kcal; : 68.58 g; T: 75.94 g; W: 276.88 g; w tym cukry: 41.66 g; Bł: 40.61 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 1727.85 kcal; : 48.24 g; T: 48.25 g; W: 284.46 g; w tym cukry: 85.76 g; Bł: 15.26 g; Sól: 2.25 g; Kw. tł.nas: 19.12 g;	E: 1757.98 kcal; : 52.25 g; T: 45.29 g; W: 297.45 g; w tym cukry: 85.49 g; Bł: 17.91 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 15.56 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kiełbasa szynkowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***GLU, SOJ,***) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło (MLE) 10 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***) Banan 200 g	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***) jabłko 120 g	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)	
	Obiad	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) filet z drobiu gotowany 110 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysik na rosole b/jarzyn(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Grysikowa z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) pomidor bez skórki 100 g jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor 100 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g	ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	mus owocowy 200 g		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sok owocowy 300 ml	
		E: 2069.32 kcal; : 131.52 g; T: 65.85 g; W: 244.41 g; w tym cukry: 80.53 g; Bł: 15.13 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 17.84 g;	E: 1859.08 kcal; : 87.00 g; T: 55.38 g; W: 262.21 g; w tym cukry: 68.11 g; Bł: 18.28 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 11.21 g;	E: 1430.06 kcal; : 84.01 g; T: 45.95 g; W: 178.32 g; w tym cukry: 31.12 g; Bł: 17.01 g; Sól: 1.54 g; Kw. tł.nas: 11.76 g;	E: 1988.41 kcal; : 87.59 g; T: 77.53 g; W: 251.49 g; w tym cukry: 46.52 g; Bł: 35.39 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 25.39 g;	E: 1137.39 kcal; : 55.71 g; T: 41.31 g; W: 144.94 g; w tym cukry: 35.40 g; Bł: 9.73 g; Sól: 1.74 g; Kw. tł.nas: 11.45 g;	E: 1615.28 kcal; : 73.32 g; T: 48.39 g; W: 232.30 g; w tym cukry: 48.01 g; Bł: 13.65 g; Sól: 2.83 g; Kw. tł.nas: 14.24 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-07-19 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) miód naturalny 25 g sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 10 g	ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g czekolada gorzka 70% kakao 18 g	
	Obiad	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 100 ml (***GLU,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (***GLU, JAJ,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały krupnik z zieleniną (GLU,JĘCZ,SEL,MLE) 175 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) małe ziemniaki z koperkiem 70 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (***SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	mus owocowy 200 g		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	mus owocowy 200 g	

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 29. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-15 do dnia 2024-07-21 KUCHNIA OGÓLNA

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
4-07-19 piątek		E: 2198.70 kcal; : 103.55 g; T: 74.41 g; W: 291.85 g; w tym cukry: 65.91 g; Bł: 27.87 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 16.79 g;	E: 2018.73 kcal; : 59.86 g; T: 69.43 g; W: 305.98 g; w tym cukry: 73.65 g; Bł: 31.45 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 11.80 g;	E: 1587.49 kcal; : 84.18 g; T: 62.12 g; W: 181.73 g; w tym cukry: 31.66 g; Bł: 18.40 g; Sól: 1.61 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;	E: 1988.17 kcal; : 60.06 g; T: 72.73 g; W: 290.51 g; w tym cukry: 43.87 g; Bł: 38.00 g; Sól: 5.14 g; Kw. tł.nas: 17.76 g;	E: 1594.55 kcal; : 56.48 g; T: 61.15 g; W: 210.99 g; w tym cukry: 73.65 g; Bł: 13.32 g; Sól: 2.33 g; Kw. tł.nas: 18.98 g;	E: 1786.91 kcal; : 61.92 g; T: 61.91 g; W: 254.40 g; w tym cukry: 76.47 g; Bł: 18.37 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 19.08 g;
2024-07-20 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***SOJ,***) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	kisiel z tartym jabłkem b/cukru 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) filet z drobiu gotowany 110 g filet z drobiu gotowany 110 g kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy 250 ml
	PD		dżem owocowy 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)		maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sok Kubuś 300 ml	
		E: 2144.45 kcal; : 110.13 g; T: 65.02 g; W: 293.55 g; w tym cukry: 77.36 g; Bł: 21.65 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 15.18 g;	E: 1923.18 kcal; : 52.28 g; T: 60.03 g; W: 307.10 g; w tym cukry: 56.15 g; Bł: 20.43 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 10.16 g;	E: 1595.30 kcal; : 87.21 g; T: 47.22 g; W: 217.52 g; w tym cukry: 32.73 g; Bł: 18.60 g; Sól: 1.11 g; Kw. tł.nas: 11.72 g;	E: 2014.07 kcal; : 70.09 g; T: 74.94 g; W: 276.32 g; w tym cukry: 59.86 g; Bł: 38.72 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 18.02 g;	E: 1343.14 kcal; : 34.85 g; T: 43.12 g; W: 211.28 g; w tym cukry: 56.56 g; Bł: 12.59 g; Sól: 1.82 g; Kw. tł.nas: 9.24 g;	E: 1704.23 kcal; : 48.78 g; T: 51.16 g; W: 274.56 g; w tym cukry: 60.10 g; Bł: 17.28 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 10.26 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g filet z drobiu gotowany 110 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kluski śląskie z jabłkiem (6 szt) 300 g (***GLU, JAJ,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g		
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g	biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	
		E: 2143.37 kcal; : 128.03 g; T: 79.41 g; W: 241.33 g; w tym cukry: 56.86 g; Bł: 18.21 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 20.38 g;	E: 2090.44 kcal; : 100.34 g; T: 76.45 g; W: 266.59 g; w tym cukry: 46.41 g; Bł: 18.11 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 16.44 g;	E: 1599.04 kcal; : 85.14 g; T: 62.05 g; W: 183.24 g; w tym cukry: 31.36 g; Bł: 17.31 g; Sól: 1.63 g; Kw. tł.nas: 16.00 g;	E: 2036.37 kcal; : 63.52 g; T: 74.56 g; W: 289.57 g; w tym cukry: 45.79 g; Bł: 25.47 g; Sól: 3.36 g; Kw. tł.nas: 23.44 g;	E: 1794.95 kcal; : 94.97 g; T: 77.89 g; W: 186.77 g; w tym cukry: 53.64 g; Bł: 13.15 g; Sól: 2.51 g; Kw. tł.nas: 20.67 g;	E: 1774.98 kcal; : 95.81 g; T: 66.81 g; W: 204.52 g; w tym cukry: 53.77 g; Bł: 14.07 g; Sól: 2.40 g; Kw. tł.nas: 18.95 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-07-15 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)	grysik na mleku z bułka mix 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) mleko 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)	
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix 300 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki) 50 g (***GLU, MLE,***)	
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	
		E: 2128.27 kcal; : 81.90 g; T: 77.48 g; W: 285.88 g; w tym cukry: 84.05 g; Bł: 14.42 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 26.91 g;	E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2346.13 kcal; : 89.30 g; T: 75.47 g; W: 342.48 g; w tym cukry: 92.03 g; Bł: 19.98 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 28.08 g;	

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-07-16 wtorek	Śniadanie	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułka mix 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ketchup 20 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	Banan 200 g	sok pomidorowy 330 ml	Banan 200 g	
	Obiad	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zieleniną 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			jabłko gotowane 120 g	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	sok Kubuś 300 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (***MLE,***)	
		E: 1889.25 kcal; : 65.02 g; T: 77.31 g; W: 239.65 g; w tym cukry: 62.54 g; Bł: 14.69 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 26.23 g;	E: 2043.63 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 270.34 g; w tym cukry: 47.26 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2253.43 kcal; : 88.14 g; T: 90.64 g; W: 279.90 g; w tym cukry: 79.71 g; Bł: 17.80 g; Sól: 6.87 g; Kw. tł.nas: 27.79 g;	

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-07-17 środa	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***)	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g czekolada gorzka 70% kakao 18 g	sok pomidorowy 330 ml	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sok owocowy 300 ml
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		Ciasto drożdzowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	
		E: 2012.99 kcal; : 55.95 g; T: 60.66 g; W: 323.50 g; w tym cukry: 93.34 g; Bł: 18.98 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 23.57 g;	E: 1865.41 kcal; : 80.97 g; T: 59.66 g; W: 258.86 g; w tym cukry: 48.94 g; Bł: 13.16 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 19.86 g;	E: 2410.34 kcal; : 83.43 g; T: 72.49 g; W: 369.96 g; w tym cukry: 107.09 g; Bł: 18.51 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 27.95 g;	E: 2200.72 kcal; : 69.53 g; T: 62.30 g; W: 357.51 g; w tym cukry: 89.31 g; Bł: 18.85 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 16.16 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-07-18 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***)	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)	sok pomidorowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)	
	Obiad	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (***GLU,***) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml młode ziemniaki z koperkiem 230 g
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (***GLU, MLE,***)	miód naturalny 25 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok owocowy 300 ml		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	
		E: 1874.39 kcal; : 80.67 g; T: 59.32 g; W: 266.82 g; w tym cukry: 48.37 g; Bł: 15.30 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 18.08 g;	E: 1688.60 kcal; : 77.48 g; T: 58.46 g; W: 217.38 g; w tym cukry: 32.41 g; Bł: 10.77 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 19.78 g;	E: 2237.67 kcal; : 103.41 g; T: 77.56 g; W: 296.15 g; w tym cukry: 57.55 g; Bł: 20.07 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 23.62 g;	E: 2142.56 kcal; : 99.29 g; T: 45.10 g; W: 343.44 g; w tym cukry: 59.34 g; Bł: 19.13 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 12.24 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-07-19 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jog urt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) masło (MLE) 10 g herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jog urt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g czekolada gorzka 70% kakao 18 g	sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	jabłko pieczone z cynamonem 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)
	Obiad	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (***GLU, MLE,***)	
	Kolacja	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	mus owocowy 200 g		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
4-07-19 piątek		E: 2028.43 kcal; : 72.01 g; T: 67.85 g; W: 292.31 g; w tym cukry: 86.51 g; Bł: 20.23 g; Sól: 2.65 g; Kw. tł.nas: 21.80 g;	E: 1172.20 kcal; : 58.14 g; T: 34.78 g; W: 162.85 g; w tym cukry: 30.05 g; Bł: 5.52 g; Sól: 2.26 g; Kw. tł.nas: 10.70 g;	E: 2388.00 kcal; : 94.17 g; T: 80.34 g; W: 338.12 g; w tym cukry: 75.94 g; Bł: 29.69 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 24.09 g;	E: 2028.39 kcal; : 72.95 g; T: 65.56 g; W: 299.22 g; w tym cukry: 66.00 g; Bł: 27.69 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 15.81 g;
2024-07-20 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sok pomidorowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sok pomidorowy 300 ml kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot jabłkowy 250 ml	
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JECZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (***GLU, MLE,***)	jabłko gotowane 120 g
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok Kubuś 300 ml		maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	
		E: 1943.30 kcal; : 57.94 g; T: 62.54 g; W: 301.29 g; w tym cukry: 72.33 g; Bł: 20.29 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 14.26 g;	E: 2024.82 kcal; : 83.62 g; T: 69.15 g; W: 274.37 g; w tym cukry: 50.23 g; Bł: 14.02 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 21.71 g;	E: 2313.65 kcal; : 73.76 g; T: 81.16 g; W: 338.89 g; w tym cukry: 87.20 g; Bł: 23.55 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 19.59 g;	E: 2044.65 kcal; : 65.76 g; T: 65.49 g; W: 313.57 g; w tym cukry: 84.52 g; Bł: 21.95 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 15.29 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-07-21 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) g (***SOJ,***) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) dżem owocowy 25 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+ jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 330 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD			sok owocowy 300 ml	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
		E: 2107.87 kcal; : 104.42 g; T: 85.98 g; W: 241.37 g; w tym cukry: 56.90 g; Bł: 18.21 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 21.88 g;	E: 1577.84 kcal; : 83.91 g; T: 67.24 g; W: 164.31 g; w tym cukry: 20.06 g; Bł: 10.20 g; Sól: 2.98 g; Kw. tł.nas: 19.52 g;	E: 2313.61 kcal; : 111.49 g; T: 85.64 g; W: 287.16 g; w tym cukry: 66.84 g; Bł: 18.94 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 24.35 g;	E: 2178.99 kcal; : 111.88 g; T: 64.03 g; W: 301.59 g; w tym cukry: 57.06 g; Bł: 20.30 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 16.99 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

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,