SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk *Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA*

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***)	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 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,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JĘCZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g				sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot jabłkowy 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, 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
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)		
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (***RYB,***) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz +kuk+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) 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,***) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***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	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jogurt(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)
		E: 2094.86 kcal; : 65.65 g; T: 62.01 g; W: 333.82 g; w tym cukry: 61.55 g; Bł: 28.04 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 16.17 g;	E: 2111.06 kcal; : 77.90 g; T: 62.51 g; W: 323.40 g; w tym cukry: 63.17 g; Bł: 21.97 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 17.39 g;	E: 2006.66 kcal; : 76.11 g; T: 49.36 g; W: 329.14 g; w tym cukry: 53.64 g; Bł: 21.28 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 14.13 g;	E: 2007.75 kcal; : 88.07 g; T: 68.54 g; W: 274.65 g; w tym cukry: 47.12 g; Bł: 36.76 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 18.73 g;	E: 2115.63 kcal; : 83.60 g; T: 74.93 g; W: 287.49 g; w tym cukry: 45.59 g; Bł: 14.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 22.86 g;	E: 2218.86 kcal; : 101.55 g; T: 63.94 g; W: 323.40 g; w tym cukry: 63.17 g; Bł: 21.97 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 17.71 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (***GLU, SOJ, MLE,***) 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 z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 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	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g				sok pomidorowy 330 ml	Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Krem brokułowy z grzankami z miesem mix(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)		
	Kolacja	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml		twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) 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(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)					kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
		E: 2028.74 kcal; : 76.57 g; T: 76.77 g; W: 270.50 g; w tym cukry: 56.80 g; Bł: 30.21 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 21.26 g;	E: 2017.33 kcal; : 80.56 g; T: 64.59 g; W: 290.33 g; w tym cukry: 64.66 g; Bł: 23.54 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 17.02 g;	E: 2013.71 kcal; : 79.71 g; T: 62.66 g; W: 293.80 g; w tym cukry: 64.70 g; Bł: 21.92 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;	E: 2024.18 kcal; : 87.25 g; T: 76.29 g; W: 262.19 g; w tym cukry: 41.60 g; Bł: 32.26 g; Sól: 5.94 g; Kw. tł.nas: 19.68 g;	E: 1889.64 kcal; : 83.08 g; T: 57.30 g; W: 267.31 g; w tym cukry: 47.07 g; Bł: 12.86 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 18.59 g;	E: 2226.04 kcal; : 107.94 g; T: 74.29 g; W: 293.42 g; w tym cukry: 64.50 g; Bł: 24.04 g; Sól: 6.34 g; Kw. tł.nas: 19.71 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-07-31 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)			jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***) Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) filet z drobiu gotowany 110 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 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,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) 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	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		galaretka owocowa do picia 200 ml
		E: 2048.49 kcal; : 65.84 g; T: 77.37 g; W: 290.13 g; w tym cukry: 58.82 g; Bł: 28.40 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 19.62 g;	E: 2062.01 kcal; : 72.61 g; T: 74.88 g; W: 287.80 g; w tym cukry: 50.66 g; Bł: 17.50 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 15.94 g;	E: 2033.03 kcal; : 75.45 g; T: 59.53 g; W: 312.29 g; w tym cukry: 51.47 g; Bł: 17.65 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 12.38 g;	E: 2090.54 kcal; : 80.47 g; T: 76.74 g; W: 289.53 g; w tym cukry: 47.49 g; Bł: 33.34 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 17.09 g;	E: 1878.64 kcal; : 82.82 g; T: 57.61 g; W: 263.87 g; w tym cukry: 46.58 g; Bł: 12.27 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.64 g;	E: 2130.91 kcal; : 93.04 g; T: 73.47 g; W: 286.86 g; w tym cukry: 60.30 g; Bł: 18.84 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 16.21 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marchew+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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,***) miód naturalny 25 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	herbata bez cukru 250 ml kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***)	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (***GLU, MLE,***)				sok owocowy 300 ml	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (***GLU, MLE,***)
	Obiad	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) kompot jabłkowy 250 ml			grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Grysikowa 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,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) filet z drobiu gotowany 110 g kompot jabłkowy 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)		
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 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,***) dżem owocowy 25 g dżem owocowy 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 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,***) ogórek świeży (plastry) 50 g 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(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) 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	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			kisiel z tartym jabłkem b/cukru 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
		E: 2065.53 kcal; : 85.32 g; T: 63.29 g; W: 303.87 g; w tym cukry: 74.13 g; Bł: 25.74 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 15.37 g;	E: 2084.30 kcal; : 81.25 g; T: 66.16 g; W: 302.48 g; w tym cukry: 70.50 g; Bł: 16.33 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.51 g;	E: 2016.15 kcal; : 72.76 g; T: 58.16 g; W: 312.86 g; w tym cukry: 60.68 g; Bł: 15.67 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 12.22 g;	E: 2067.72 kcal; : 85.75 g; T: 79.73 g; W: 268.56 g; w tym cukry: 53.60 g; Bł: 26.48 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 17.74 g;	E: 1905.87 kcal; : 78.23 g; T: 75.85 g; W: 234.38 g; w tym cukry: 28.97 g; Bł: 9.04 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 23.94 g;	E: 2192.10 kcal; : 104.90 g; T: 67.59 g; W: 302.48 g; w tym cukry: 70.50 g; Bł: 16.33 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 15.83 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-08-02 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 cytryną i 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***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+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko pieczone z cynamonem 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok pomidorowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) młode ziemniaki z koperkiem 230 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) 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		Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) 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	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) 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				pomidor 100 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,***) 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,***) 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)					jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
		E: 2090.22 kcal; : 76.87 g; T: 82.30 g; W: 276.93 g; w tym cukry: 76.85 g; Bł: 34.35 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 20.77 g;	E: 2011.83 kcal; : 73.54 g; T: 65.32 g; W: 295.46 g; w tym cukry: 68.42 g; Bł: 27.58 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 16.45 g;	E: 2014.08 kcal; : 76.37 g; T: 54.61 g; W: 317.00 g; w tym cukry: 68.36 g; Bł: 28.21 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 14.11 g;	E: 1927.85 kcal; : 69.25 g; T: 74.98 g; W: 260.77 g; w tym cukry: 46.46 g; Bł: 37.36 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 17.30 g;	E: 1479.28 kcal; : 68.81 g; T: 57.20 g; W: 176.83 g; w tym cukry: 42.69 g; Bł: 8.87 g; Sól: 3.06 g; Kw. tł.nas: 18.12 g;	E: 2033.85 kcal; : 91.38 g; T: 64.80 g; W: 284.38 g; w tym cukry: 69.46 g; Bł: 27.98 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 14.57 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-08-03 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 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,***) 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			kisiel z tartym jabłkem b/cukru 200 ml	sok owocowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot jabłkowy 250 ml			barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***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	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) filet z drobiu gotowany 110 g jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) kompot jabłkowy 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 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,***) sałata zielona (2 liście) 35 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g 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(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jabłko 120 g		galaretka owocowa do picia 200 ml
		E: 2063.05 kcal; : 60.17 g; T: 57.55 g; W: 340.81 g; w tym cukry: 93.18 g; Bł: 22.07 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 16.35 g;	E: 2036.47 kcal; : 60.29 g; T: 56.82 g; W: 333.56 g; w tym cukry: 92.08 g; Bł: 16.69 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 16.26 g;	E: 2073.63 kcal; : 65.63 g; T: 36.80 g; W: 379.82 g; w tym cukry: 92.37 g; Bł: 14.27 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 10.59 g;	E: 2035.32 kcal; : 66.29 g; T: 74.88 g; W: 295.58 g; w tym cukry: 58.30 g; Bł: 36.48 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 18.04 g;	E: 1890.47 kcal; : 81.58 g; T: 54.53 g; W: 278.87 g; w tym cukry: 47.42 g; Bł: 12.18 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 17.32 g;	E: 2350.27 kcal; : 107.52 g; T: 69.88 g; W: 336.86 g; w tym cukry: 93.32 g; Bł: 17.19 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 20.00 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa,trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***)	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) miód naturalny 25 g pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 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 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	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,***)
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		galaretka owocowa do picia 200 ml biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	jabłko 120 g	sok owocowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g ćwikła 150 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kompot jabłkowy 250 ml		Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż brązowy na sypko 200 g ćwikła 150 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g filet z drobiu gotowany 110 g ryż biały na sypko 200 g ćwikła 150 g kompot jabłkowy 250 ml
	PD			szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (***SOJ,***) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (***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 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,***) 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 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(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 masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g		jabłko gotowane 120 g
		E: 2100.99 kcal; : 82.10 g; T: 79.42 g; W: 279.72 g; w tym cukry: 52.21 g; Bł: 21.72 g; Sól: 5.75 g; Kw. tł.nas: 21.76 g;	E: 2028.36 kcal; : 89.24 g; T: 79.39 g; W: 253.26 g; w tym cukry: 48.84 g; Bł: 18.98 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 18.64 g;	E: 2136.74 kcal; : 96.12 g; T: 58.14 g; W: 322.15 g; w tym cukry: 53.91 g; Bł: 20.72 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 13.68 g;	E: 2032.39 kcal; : 93.60 g; T: 75.52 g; W: 266.81 g; w tym cukry: 53.79 g; Bł: 37.70 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 17.24 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: 2024.55 kcal; : 112.35 g; T: 70.21 g; W: 249.78 g; w tym cukry: 48.81 g; Bł: 19.02 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 16.12 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		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	mix do sondy - 13/M
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 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,***) miód naturalny 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JĘCZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			sok owocowy 300 ml
	Obiad	Solferino z miesem mix b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***)	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z zieleniną(GLU PSZE, MLE) 175 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)				
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) masło (MLE) 10 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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
	PN		jogurt(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)			
		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: 2003.72 kcal; : 84.01 g; T: 63.82 g; W: 283.58 g; w tym cukry: 48.67 g; Bł: 37.05 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 19.64 g;	E: 1343.82 kcal; : 50.12 g; T: 40.50 g; W: 200.60 g; w tym cukry: 48.74 g; Bł: 12.31 g; Sól: 1.19 g; Kw. tł.nas: 19.06 g;	E: 1671.99 kcal; : 61.78 g; T: 48.79 g; W: 257.47 g; w tym cukry: 51.11 g; Bł: 16.13 g; Sól: 2.89 g; Kw. tł.nas: 16.35 g;	E: 1926.86 kcal; : 66.44 g; T: 57.68 g; W: 297.47 g; w tym cukry: 51.44 g; Bł: 17.59 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 20.18 g;	E: 2115.63 kcal; : 83.60 g; T: 74.93 g; W: 287.49 g; w tym cukry: 45.59 g; Bł: 14.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 22.86 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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	mix do sondy - 13/M
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml		szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) ogórek kiszony bez skórki 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cytryną i cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	Gruszka 1szt. 130 g		Gruszka 1szt. 130 g		sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	Krem brokułowy z grzankami z miesem mix(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Krem brokułowy z grzankami z miesem mix(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml
	PD	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)			sok Kubuś 300 ml	
	Kolacja	ryżowa z miesem mix b/śmietany(ŚEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) 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 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 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 z cukrem 250 ml
	PN		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		mus owocowy 200 g		
		E: 1490.57 kcal; : 86.02 g; T: 46.07 g; W: 191.82 g; w tym cukry: 32.23 g; Bł: 18.54 g; Sól: 1.74 g; Kw. tł.nas: 11.82 g;	E: 2018.33 kcal; : 78.63 g; T: 87.35 g; W: 243.74 g; w tym cukry: 42.00 g; Bł: 30.96 g; Sól: 6.13 g; Kw. tł.nas: 27.91 g;		E: 1764.26 kcal; : 66.50 g; T: 54.41 g; W: 262.56 g; w tym cukry: 83.29 g; Bł: 21.22 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 19.34 g;	E: 1939.13 kcal; : 69.41 g; T: 58.88 g; W: 293.04 g; w tym cukry: 83.48 g; Bł: 22.14 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 20.35 g;	E: 1889.64 kcal; : 83.08 g; T: 57.30 g; W: 267.31 g; w tym cukry: 47.07 g; Bł: 12.86 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 18.59 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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	mix do sondy - 13/M
2024-07-31 środa	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)		
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jabłko 120 g		kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***) Gruszka 1szt. 130 g		
	Obiad	krupnik jaglany z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) fasolka szparagowa gotowana 90 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml		kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	
	PN		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		galaretka owocowa do picia 200 ml		
		E: 1480.79 kcal; : 85.79 g; T: 46.38 g; W: 188.70 g; w tym cukry: 31.92 g; Bł: 18.08 g; Sól: 1.61 g; Kw. tł.nas: 11.87 g;	E: 2068.95 kcal; : 88.75 g; T: 76.67 g; W: 269.83 g; w tym cukry: 45.02 g; Bł: 30.24 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 25.24 g;		E: 1737.25 kcal; : 67.45 g; T: 53.77 g; W: 256.88 g; w tym cukry: 60.39 g; Bł: 17.02 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 16.05 g;	E: 1894.63 kcal; : 72.64 g; T: 54.62 g; W: 290.01 g; w tym cukry: 60.70 g; Bł: 18.67 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 16.24 g;	

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		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	mix do sondy - 13/M
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	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,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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,***) dżem owocowy 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) dżem owocowy 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (***GLU, MLE,***)		sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g		sok owocowy 300 ml
	Obiad	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,***) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (***GLU, JAJ,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml		grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) kompot jabłkowy 250 ml		Grysikowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml
	PD	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)				
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml		szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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
	PN		kisiel z tartym jabłkem b/cukru 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
		E: 1508.06 kcal; : 84.71 g; T: 47.25 g; W: 197.02 g; w tym cukry: 28.52 g; Bł: 15.91 g; Sól: 1.06 g; Kw. tł.nas: 11.71 g;	E: 2220.11 kcal; : 73.87 g; T: 102.40 g; W: 264.10 g; w tym cukry: 56.51 g; Bł: 28.43 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 22.28 g;		E: 1737.68 kcal; : 61.48 g; T: 44.31 g; W: 283.11 g; w tym cukry: 65.73 g; Bł: 13.70 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 13.85 g;	E: 1807.34 kcal; : 63.78 g; T: 44.69 g; W: 297.78 g; w tym cukry: 65.87 g; Bł: 14.43 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;	E: 2036.08 kcal; : 82.80 g; T: 76.94 g; W: 262.23 g; w tym cukry: 29.25 g; Bł: 10.35 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 24.14 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		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	mix do sondy - 13/M
2024-08-02 piątek	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) miód naturalny 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
	II ŚN	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			sok owocowy 300 ml
	Obiad	pomidorowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (***GLU, JAJ,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) 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	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) 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,***)
	PD	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	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		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	PN		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sok Kubuś 300 ml			
		E: 1467.88 kcal; : 85.39 g; T: 46.05 g; W: 186.05 g; w tym cukry: 31.31 g; Bł: 17.34 g; Sól: 1.68 g; Kw. tł.nas: 11.79 g;	E: 2079.27 kcal; : 64.46 g; T: 81.38 g; W: 288.63 g; w tym cukry: 44.34 g; Bł: 36.74 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 18.61 g;	E: 1471.69 kcal; : 54.36 g; T: 54.99 g; W: 195.73 g; w tym cukry: 43.74 g; Bł: 13.95 g; Sól: 2.34 g; Kw. tł.nas: 15.63 g;	E: 1504.23 kcal; : 58.04 g; T: 48.42 g; W: 216.05 g; w tym cukry: 46.33 g; Bł: 16.29 g; Sól: 2.40 g; Kw. tł.nas: 11.15 g;	E: 1840.45 kcal; : 67.34 g; T: 61.08 g; W: 263.39 g; w tym cukry: 55.19 g; Bł: 18.15 g; Sól: 2.60 g; Kw. tł.nas: 18.36 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

Jadłospisy z 31. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-29 do dnia 2024-08-04 KUCHNIA OGÓLNA

		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	mix do sondy - 13/M
2024-08-03 sobota	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) ogórek świeży (plastry) 50 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g ogórek świeży (plastry) 50 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g ogórek świeży (plastry) 50 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	kisiel z tartym jabłkem b/cukru 200 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	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,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***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,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot jabłkowy 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata bez cukru 250 ml
	PD	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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 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,***) sałata zielona (2 liście) 35 g 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,) 35 g (***SOJ,***) pomidor b/ skórki 50 g 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,) 35 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 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 300 ml (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN		galaretka owocowa do picia 200 ml				
		E: 1519.10 kcal; : 86.59 g; T: 45.94 g; W: 199.20 g; w tym cukry: 35.59 g; Bł: 19.81 g; Sól: 1.64 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2115.21 kcal; : 69.63 g; T: 67.68 g; W: 317.68 g; w tym cukry: 51.39 g; Bł: 28.72 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 23.05 g;	E: 1447.98 kcal; : 46.35 g; T: 41.07 g; W: 230.50 g; w tym cukry: 63.06 g; Bł: 10.92 g; Sól: 2.45 g; Kw. tł.nas: 12.31 g;	E: 1699.99 kcal; : 51.23 g; T: 45.37 g; W: 282.04 g; w tym cukry: 88.67 g; Bł: 14.29 g; Sól: 2.92 g; Kw. tł.nas: 13.07 g;	E: 1973.65 kcal; : 64.69 g; T: 62.19 g; W: 299.26 g; w tym cukry: 87.60 g; Bł: 14.71 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 17.58 g;	E: 1774.37 kcal; : 80.96 g; T: 53.25 g; W: 250.57 g; w tym cukry: 40.30 g; Bł: 13.39 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 17.38 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		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	mix do sondy - 13/M
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) g (***SOJ,***) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***)	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) g (***SOJ,***) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***)	płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE,***) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (***GLU, SEL,***)	jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml			sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	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,***) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (***GLU, JAJ,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kompot jabłkowy 250 ml			rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) herbata bez cukru 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 15 g				
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (***SEL,***) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) ser topiony(MLE) 50 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,***) sałata zielona (2 liście) 35 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,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 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 bez cukru 250 ml
	PN		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 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: 1983.07 kcal; : 78.32 g; T: 77.37 g; W: 252.70 g; w tym cukry: 54.87 g; Bł: 26.13 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 24.55 g;	E: 1560.63 kcal; : 76.39 g; T: 56.91 g; W: 195.45 g; w tym cukry: 51.70 g; Bł: 19.59 g; Sól: 1.93 g; Kw. tł.nas: 14.95 g;	E: 1720.65 kcal; : 79.31 g; T: 65.38 g; W: 213.95 g; w tym cukry: 51.91 g; Bł: 20.51 g; Sól: 2.34 g; Kw. tł.nas: 16.87 g;	E: 1886.40 kcal; : 86.90 g; T: 71.01 g; W: 238.55 g; w tym cukry: 48.66 g; Bł: 18.25 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 16.73 g;	E: 1755.86 kcal; : 79.48 g; T: 57.36 g; W: 237.05 g; w tym cukry: 38.51 g; Bł: 10.89 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 18.43 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-07-29 poniedziałek	Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g masło (MLE) 10 g mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***)	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g (***GLU, MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)	
		E: 2334.21 kcal; : 83.91 g; T: 73.37 g; W: 345.26 g; w tym cukry: 72.60 g; Bł: 20.61 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 29.88 g;	

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-07-30 wtorek	Śniadanie	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 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 masło (MLE,) 15 g	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) 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
	PD	jabłko gotowane 120 g	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor b/ skórki 50 g 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	
		E: 2204.36 kcal; : 86.85 g; T: 75.55 g; W: 306.40 g; w tym cukry: 81.37 g; Bł: 23.87 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 32.05 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-07-31 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***) Gruszka 1szt. 130 g	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) fasolka szparagowa gotowana 90 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
	PD	sok owocowy 300 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) 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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2219.47 kcal; : 81.20 g; T: 74.08 g; W: 322.41 g; w tym cukry: 70.10 g; Bł: 18.84 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 21.01 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-01 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 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,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (***GLU, MLE,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	grysikowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) 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
	PD	sok owocowy 300 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		E: 2318.45 kcal; : 89.56 g; T: 75.66 g; W: 334.80 g; w tym cukry: 80.32 g; Bł: 16.33 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.80 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-02 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 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	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryba po grecku(SEL,) 130 g (***RYB, SEL,***) 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
	PD	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (***GLU, MLE,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	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
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	
		E: 2342.82 kcal; : 93.04 g; T: 80.63 g; W: 326.62 g; w tym cukry: 78.08 g; Bł: 28.75 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 24.94 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-03 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g ogórek świeży (plastry) 50 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) 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
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g (***GLU, JAJ,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2260.54 kcal; : 80.78 g; T: 67.83 g; W: 343.36 g; w tym cukry: 106.32 g; Bł: 16.04 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 21.75 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;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-04 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) mleko(MLE,) 200 ml (***MLE,***) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kleik ryżowy 100 ml 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
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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
	PD	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (***GLU, MLE,***)	sucharki 28,5 g (***GLU, JAJ, MLE,***) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) sałata zielona (2 liście) 35 g 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g	
		E: 2268.56 kcal; : 100.10 g; T: 82.39 g; W: 298.52 g; w tym cukry: 58.60 g; Bł: 20.88 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 20.05 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;

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,