

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) połędwica sopocka (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	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) połędwica sopocka (2 plastry) (SOJ,) 35 g (GLU, 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 żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) połędwica sopocka (2 plastry) (SOJ,) 35 g (GLU, 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,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku z bułką mix (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem (MLE,) 150 ml (MLE,)				sok owocowy 300 ml
	Obiad	Solferino z zieloną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, 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	Solferino z zieloną (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	Solferino z zieloną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Solferino z zieloną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	solferino z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD					pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	konserwa rybna (GLU PSZ, RYB,) 75 g (RYB,) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 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,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (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,) bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (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,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	gryzik na mleku z bułką mix i jajem mix (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)				biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)
	E: 2319.57 kcal; : 86.63 g; T: 65.54 g; W: 358.17 g; w tym cukry: 86.10 g; Bł: 25.59 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 19.60 g;	E: 2200.61 kcal; : 88.39 g; T: 62.22 g; W: 331.88 g; w tym cukry: 65.90 g; Bł: 20.08 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 20.40 g;	E: 2075.17 kcal; : 86.08 g; T: 35.04 g; W: 359.06 g; w tym cukry: 56.37 g; Bł: 16.93 g; Sól: 3.37 g; Kw. tł.nas: 14.12 g;	E: 2009.89 kcal; : 79.32 g; T: 66.13 g; W: 289.60 g; w tym cukry: 42.19 g; Bł: 39.45 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 17.58 g;	E: 1988.33 kcal; : 78.60 g; T: 74.17 g; W: 261.93 g; w tym cukry: 47.48 g; Bł: 13.37 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 22.74 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb pszeny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszeny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g				sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	ogórkowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owocowy b/cukru 250 ml		ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)		
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE) pomidor 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszeny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszeny 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 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
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)			jabłko 120 g	
	E: 1999.36 kcal; : 85.68 g; T: 69.24 g; W: 271.65 g; w tym cukry: 64.07 g; Bł: 30.27 g; Sól: 6.17 g; Kw. tł.nas: 21.98 g;	E: 2026.27 kcal; : 99.89 g; T: 59.35 g; W: 284.76 g; w tym cukry: 75.19 g; Bł: 25.38 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 19.80 g;	E: 2054.13 kcal; : 91.39 g; T: 51.29 g; W: 318.91 g; w tym cukry: 75.33 g; Bł: 26.11 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 17.28 g;	E: 2032.10 kcal; : 93.71 g; T: 66.96 g; W: 282.93 g; w tym cukry: 49.61 g; Bł: 41.08 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 18.81 g;	E: 1860.84 kcal; : 76.76 g; T: 72.02 g; W: 230.36 g; w tym cukry: 45.97 g; Bł: 10.23 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 22.57 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-08-07 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) pasztet drobiowy (1 szt) (GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE.) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g 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.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 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.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka z og. kiszzonego 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	grysik na mleku z bułką mix (GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml
		II ŚN	Ciasto drożdżowe z gruszkami (GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.) sok owocowy 300 ml	jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml
2024-08-07 środa	Obiad	zupa fasolowa z zieleciną (GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ.) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami (GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	zupa ziemniaczana (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami (GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami (GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	
		PD		jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g bułką graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU.)		
2024-08-07 środa	Kolacja	twarożek ze świeżą papryką (MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g bułką kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU.) herbata owocowa 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 owocowa b/cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata owocowa z cukrem 250 ml
		PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml	
	E: 2109.40 kcal; : 76.20 g; T: 75.51 g; W: 293.18 g; w tym cukry: 78.94 g; Bł: 29.61 g; Sól: 5.91 g; Kw. tł.nas: 23.81 g;	E: 2031.16 kcal; : 67.89 g; T: 57.71 g; W: 320.32 g; w tym cukry: 78.67 g; Bł: 20.97 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 15.93 g;	E: 2018.92 kcal; : 67.39 g; T: 43.51 g; W: 348.16 g; w tym cukry: 69.13 g; Bł: 17.58 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 12.46 g;	E: 2013.18 kcal; : 73.21 g; T: 66.61 g; W: 296.69 g; w tym cukry: 46.02 g; Bł: 35.03 g; Sól: 6.65 g; Kw. tł.nas: 16.87 g;	E: 2053.63 kcal; : 82.96 g; T: 73.13 g; W: 272.84 g; w tym cukry: 49.76 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) jabłko 120 g	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) jabłko gotowane 120 g	śliwka(2szt) 80 g	sok owocowy 330 ml	
	Obiad	grycikowa z zieleńią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g mizeria(MLE,) 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	grycikowa z zieleńią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	grycikowa z zieleńią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g mizeria(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Grycikowa z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	PD			pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN		galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g	
		E: 2050.93 kcal; : 82.15 g; T: 70.32 g; W: 283.54 g; w tym cukry: 67.01 g; Bł: 22.41 g; Sól: 5.56 g; Kw. tł.nas: 20.07 g;	E: 2136.72 kcal; : 86.52 g; T: 69.49 g; W: 303.33 g; w tym cukry: 84.39 g; Bł: 23.79 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 19.17 g;	E: 2061.78 kcal; : 88.75 g; T: 53.87 g; W: 317.92 g; w tym cukry: 84.45 g; Bł: 24.52 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 15.62 g;	E: 2053.44 kcal; : 89.53 g; T: 82.16 g; W: 253.87 g; w tym cukry: 35.96 g; Bł: 32.03 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 19.93 g;	E: 2030.08 kcal; : 82.69 g; T: 77.56 g; W: 260.53 g; w tym cukry: 29.46 g; Bł: 11.90 g; Sól: 4.66 g; Kw. tł.nas: 24.28 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) Paprykarz szczeniński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ,) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ZYT, GLU PSZ,) 60 kg (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,) jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	sok pomidorowy 300 ml	
	Obiad	krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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 owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	
	PD		miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) masło roślinne 15 g		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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 jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+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(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g		
	E: 2040.54 kcal; : 57.61 g; T: 59.54 g; W: 329.19 g; w tym cukry: 68.50 g; Bł: 28.51 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 9.02 g;	E: 2009.75 kcal; : 55.46 g; T: 61.42 g; W: 319.08 g; w tym cukry: 65.38 g; Bł: 23.24 g; Sól: 3.05 g; Kw. tł.nas: 13.31 g;	E: 2014.16 kcal; : 60.64 g; T: 44.38 g; W: 353.33 g; w tym cukry: 61.01 g; Bł: 24.53 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 10.58 g;	E: 2035.84 kcal; : 60.41 g; T: 76.81 g; W: 290.04 g; w tym cukry: 40.91 g; Bł: 44.09 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 16.43 g;	E: 1856.35 kcal; : 76.67 g; T: 72.26 g; W: 229.37 g; w tym cukry: 46.22 g; Bł: 11.41 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 22.59 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2024-08-10 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml biszkoty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	kisiel z tartym jabłkiem 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 surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 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,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (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,) 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 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
	PD		dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		
	Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 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	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 z kap pek z march i jabł i olejem 100 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,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	E: 2081.41 kcal; : 92.24 g; T: 55.86 g; W: 318.04 g; w tym cukry: 92.60 g; Bł: 33.02 g; Sól: 5.23 g; Kw. tł.nas: 14.77 g;	E: 2002.44 kcal; : 72.33 g; T: 48.39 g; W: 330.46 g; w tym cukry: 77.69 g; Bł: 21.99 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 14.80 g;	E: 2060.35 kcal; : 76.05 g; T: 37.12 g; W: 365.80 g; w tym cukry: 74.74 g; Bł: 21.47 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 13.06 g;	E: 1966.12 kcal; : 65.73 g; T: 62.78 g; W: 302.79 g; w tym cukry: 67.31 g; Bł: 38.53 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 16.32 g;	E: 1885.42 kcal; : 79.74 g; T: 69.86 g; W: 241.54 g; w tym cukry: 50.18 g; Bł: 13.65 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 21.82 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g mizeria(MLE,) 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g mizeria(MLE,) 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> , <u>SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD				pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)	
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (<u>GLU.</u> , <u>JAJ.</u> , <u>MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
		E: 2031.69 kcal; : 108.41 g; T: 75.26 g; W: 240.82 g; w tym cukry: 41.28 g; Bł: 21.12 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 19.75 g;	E: 2034.68 kcal; : 108.54 g; T: 77.97 g; W: 234.37 g; w tym cukry: 51.11 g; Bł: 19.02 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 20.35 g;	E: 2092.58 kcal; : 115.59 g; T: 63.19 g; W: 271.81 g; w tym cukry: 48.05 g; Bł: 17.90 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 16.73 g;	E: 2038.77 kcal; : 117.18 g; T: 78.96 g; W: 229.31 g; w tym cukry: 38.73 g; Bł: 30.24 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 21.68 g;	E: 1938.26 kcal; : 82.20 g; T: 73.28 g; W: 243.76 g; w tym cukry: 31.23 g; Bł: 11.63 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, 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	sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,)	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 10 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
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g sok owocowy 300 ml	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	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,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	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,) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, 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,) 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
	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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 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,) masło (MLE) 10 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)		jabłko 120 g	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)
	E: 2308.41 kcal; : 112.04 g; T: 63.65 g; W: 331.88 g; w tym cukry: 65.90 g; Bł: 20.08 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 20.72 g;	E: 2013.91 kcal; : 64.71 g; T: 47.26 g; W: 345.45 g; w tym cukry: 67.23 g; Bł: 20.90 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 10.95 g;	E: 1666.41 kcal; : 108.28 g; T: 48.53 g; W: 211.03 g; w tym cukry: 25.49 g; Bł: 18.32 g; Sól: 1.28 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;	E: 2002.86 kcal; : 83.43 g; T: 61.34 g; W: 288.41 g; w tym cukry: 48.71 g; Bł: 36.94 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 19.17 g;	E: 1519.96 kcal; : 60.26 g; T: 52.10 g; W: 207.15 g; w tym cukry: 71.11 g; Bł: 9.75 g; Sól: 1.01 g; Kw. tł.nas: 21.89 g;	

	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) 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	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g miód naturalny 25 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+olej 100 g (GLU) masło roślinne 15 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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 k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło roślinne 10 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g	sok owocowy 300 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	Gruszka 1szt. 130 g	
	Obiad	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL) filet z drobiu gotowany 110 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z zieleciną b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z zieleciną b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ryżowa z zieleciną(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 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 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 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	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g dżem owocowy 25 g pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 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
	PN	jabłko gotowane 120 g jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
	E: 2167.93 kcal; : 126.09 g; T: 53.45 g; W: 308.22 g; w tym cukry: 82.37 g; Bł: 27.57 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 18.42 g;	E: 2041.37 kcal; : 71.08 g; T: 56.99 g; W: 325.77 g; w tym cukry: 53.79 g; Bł: 23.13 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 12.96 g;	E: 1370.63 kcal; : 62.62 g; T: 46.96 g; W: 182.66 g; w tym cukry: 31.31 g; Bł: 17.26 g; Sól: 1.42 g; Kw. tł.nas: 12.11 g;	E: 2190.24 kcal; : 68.75 g; T: 67.50 g; W: 334.33 g; w tym cukry: 62.17 g; Bł: 26.17 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 22.41 g;	E: 1358.16 kcal; : 63.69 g; T: 41.99 g; W: 191.35 g; w tym cukry: 59.97 g; Bł: 20.19 g; Sól: 2.37 g; Kw. tł.nas: 9.94 g;	

	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-08-07 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) 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)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z gruszkami(GLUPSZE, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	jabłko 120 g	Ciasto drożdżowe z gruszkami(GLUPSZE, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	zupa ziemniaczana(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	zupa ziemniaczana(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL) sos pomidorowy b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	zupa ziemniaczana(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 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 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata owocowa z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml			kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml
	E: 2102.81 kcal; : 91.53 g; T: 55.14 g; W: 320.30 g; w tym cukry: 78.65 g; Bł: 20.97 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 15.34 g;	E: 2011.98 kcal; : 69.83 g; T: 61.29 g; W: 304.35 g; w tym cukry: 59.84 g; Bł: 19.71 g; Sól: 6.04 g; Kw. tł.nas: 15.18 g;	E: 1491.59 kcal; : 64.60 g; T: 52.65 g; W: 199.25 g; w tym cukry: 35.99 g; Bł: 19.58 g; Sól: 1.53 g; Kw. tł.nas: 13.59 g;	E: 2044.70 kcal; : 64.60 g; T: 71.24 g; W: 294.33 g; w tym cukry: 62.36 g; Bł: 23.33 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 19.31 g;	E: 1484.15 kcal; : 49.45 g; T: 42.45 g; W: 234.09 g; w tym cukry: 78.65 g; Bł: 16.61 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 19.61 g;	

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, 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 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) 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	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.jaglana+march.+groszek.+og.kisz. +jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr. + olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) 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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,) jabłko 120 g		sok owocowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	śliwka (2szt) 80 g	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,) jabłko 120 g
	Obiad	grycikowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z jarzynami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g sos pieczeniowy b/śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Grycikowa z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	grycikowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g mizéria(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 50 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 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,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	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
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml			jabłko 120 g	galaretką owocową do picia 200 ml
		E: 2332.08 kcal; : 103.07 g; T: 82.75 g; W: 305.96 g; w tym cukry: 84.29 g; Bł: 24.29 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 21.98 g;	E: 2086.50 kcal; : 78.90 g; T: 65.19 g; W: 308.44 g; w tym cukry: 73.04 g; Bł: 24.43 g; Sól: 5.59 g; Kw. tł.nas: 13.96 g;	E: 1517.66 kcal; : 84.86 g; T: 47.40 g; W: 199.27 g; w tym cukry: 28.52 g; Bł: 15.91 g; Sól: 1.06 g; Kw. tł.nas: 11.71 g;	E: 2012.57 kcal; : 81.79 g; T: 77.72 g; W: 262.19 g; w tym cukry: 38.77 g; Bł: 33.23 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 24.63 g;	E: 1553.14 kcal; : 70.23 g; T: 51.89 g; W: 209.13 g; w tym cukry: 74.35 g; Bł: 16.05 g; Sól: 2.01 g; Kw. tł.nas: 16.07 g;

	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	miód naturalny 25 g miód naturalny 25 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g (GLU,) Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g (GLU,) ogórek świeży (plastry) 50 g herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jabłko 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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 kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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 owocowy b/cukru 250 ml	
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (SEL,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) 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	
	PN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g		jabłko 120 g	
		E: 2144.88 kcal; : 101.11 g; T: 78.08 g; W: 268.51 g; w tym cukry: 57.90 g; Bł: 20.79 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 20.34 g;	E: 2029.71 kcal; : 63.93 g; T: 63.26 g; W: 313.89 g; w tym cukry: 42.34 g; Bł: 19.18 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 12.81 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: 2028.07 kcal; : 65.39 g; T: 79.79 g; W: 274.20 g; w tym cukry: 41.55 g; Bł: 41.15 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 18.43 g;	

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-10 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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 k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (1 pl)(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
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kisiel z tartym jabłkiem 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,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) filet z drobiu gotowany(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,) 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,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (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 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	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	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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,) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 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 chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok Kubuś 300 ml
	E: 2174.74 kcal; : 99.48 g; T: 53.07 g; W: 335.81 g; w tym cukry: 79.04 g; Bł: 21.99 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 16.99 g;	E: 2019.65 kcal; : 57.29 g; T: 50.52 g; W: 342.24 g; w tym cukry: 57.83 g; Bł: 19.04 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 11.97 g;	E: 1517.30 kcal; : 86.51 g; T: 45.92 g; W: 198.82 g; w tym cukry: 35.33 g; Bł: 19.70 g; Sól: 1.59 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 1978.66 kcal; : 66.82 g; T: 62.73 g; W: 305.14 g; w tym cukry: 68.52 g; Bł: 39.10 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 17.01 g;	E: 1236.38 kcal; : 36.60 g; T: 31.97 g; W: 206.07 g; w tym cukry: 56.63 g; Bł: 12.64 g; Sól: 1.78 g; Kw. tł.nas: 9.29 g;	

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ.) 20 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>)	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) kluski śląskie z jabłkiem (6 szt) 300 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>)	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (<u>SOJ.</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
		E: 2036.67 kcal; : 129.87 g; T: 75.02 g; W: 219.68 g; w tym cukry: 50.95 g; Bł: 18.29 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 19.67 g;	E: 2009.12 kcal; : 107.06 g; T: 71.14 g; W: 245.30 g; w tym cukry: 47.86 g; Bł: 19.75 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 17.41 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: 2063.72 kcal; : 65.37 g; T: 74.08 g; W: 296.08 g; w tym cukry: 49.39 g; Bł: 26.19 g; Sól: 2.82 g; Kw. tł.nas: 21.37 g;	E: 1590.50 kcal; : 94.42 g; T: 59.12 g; W: 177.17 g; w tym cukry: 48.02 g; Bł: 13.75 g; Sól: 2.46 g; Kw. tł.nas: 16.91 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-05 poniedziałek	Śniadanie	południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU ŻYT,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło (MLE,) 15 g sałata zielona (2 liście) 35 g mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok owocowy 300 ml	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Solferino z zieleńką(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, 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		solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z zieleńką(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,) 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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grycik 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,) 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 ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)			ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	
	E: 1829.96 kcal; : 75.95 g; T: 55.55 g; W: 263.16 g; w tym cukry: 73.48 g; Bf: 13.57 g; Sól: 2.44 g; Kw. tł.nas: 19.72 g;	E: 2099.00 kcal; : 83.44 g; T: 56.78 g; W: 321.56 g; w tym cukry: 73.93 g; Bf: 15.95 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 20.00 g;	E: 1988.33 kcal; : 78.60 g; T: 74.17 g; W: 261.93 g; w tym cukry: 47.48 g; Bf: 13.37 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 22.74 g;	E: 2370.04 kcal; : 95.77 g; T: 71.48 g; W: 345.36 g; w tym cukry: 72.62 g; Bf: 19.80 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 29.47 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-06 wtorek	Śniadanie	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) 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		kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g 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 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	Gruszka 1szt. 130 g			Gruszka 1szt. 130 g	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Ryżowa z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			Ryżowa z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) 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				sok owocowy 300 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g 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) pomidor bez skórki 100 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	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			jabłko gotowane 120 g	
		E: 1681.78 kcal; : 76.31 g; T: 44.84 g; W: 255.07 g; w tym cukry: 61.60 g; Bł: 23.61 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 11.01 g;	E: 1808.72 kcal; : 87.03 g; T: 53.38 g; W: 258.07 g; w tym cukry: 64.36 g; Bł: 26.10 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 13.63 g;		E: 2143.54 kcal; : 95.54 g; T: 54.83 g; W: 333.09 g; w tym cukry: 84.16 g; Bł: 27.57 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 15.87 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;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-07 środa	Śniadanie		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU,)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE,) 15 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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		Ciasto drożdżowe z gruszkami(GLUPSZE, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	sok pomidorowy 330 ml	Ciasto drożdżowe z gruszkami(GLUPSZE, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad		zupa ziemniaczana(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JEŃCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ, SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	zupa ziemniaczana(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JEŃCZ, SEL,) 170 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 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(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		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU,) herbata owocowa 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,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata owocowa 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 150 ml		kisiel 150 ml	
		E: 2203.40 kcal; : 70.80 g; T: 51.49 g; W: 366.87 g; w tym cukry: 80.38 g; Bł: 16.98 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 17.23 g;	E: 1868.09 kcal; : 83.05 g; T: 57.39 g; W: 261.98 g; w tym cukry: 48.06 g; Bł: 13.30 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 2258.93 kcal; : 72.62 g; T: 79.27 g; W: 327.38 g; w tym cukry: 91.01 g; Bł: 20.66 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 30.95 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;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-08 czwartek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) 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) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, GLU JECZ, JAJ, MLE,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE.) jabłko 120 g		sok owocowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE.)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	grysikowa z zieleńią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) kompot owoc (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	Grysikowa z zieleńią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, 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 (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	
	PD					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 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 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) sałata zielona (2 liście) 35 g 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	galaretką owocowa do picia 200 ml			galaretką owocowa do picia 200 ml	
	E: 1764.73 kcal; : 76.03 g; T: 56.83 g; W: 246.07 g; w tym cukry: 74.71 g; Bł: 17.89 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 17.18 g;	E: 1931.63 kcal; : 78.73 g; T: 67.42 g; W: 262.73 g; w tym cukry: 77.57 g; Bł: 20.66 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 18.62 g;	E: 1878.28 kcal; : 89.26 g; T: 69.30 g; W: 233.82 g; w tym cukry: 29.13 g; Bł: 10.55 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 22.51 g;	E: 2182.74 kcal; : 87.71 g; T: 84.27 g; W: 278.53 g; w tym cukry: 80.55 g; Bł: 19.93 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 34.75 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;	

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M	
2024-08-09 piątek	Śniadanie	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor b/ skórki 50 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) masło (MLE) 10 g 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	Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	sok pomidorowy 300 ml	Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	
	Obiad	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,)	krupnik z zieleniną(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 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(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	PD			owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (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,) 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,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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	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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	mus owocowy 200 g		jabłko gotowane 120 g		
		E: 1754.90 kcal; : 44.53 g; T: 56.87 g; W: 277.12 g; w tym cukry: 74.68 g; Bł: 21.80 g; Sól: 2.39 g; Kw. tł.nas: 16.27 g;	E: 2016.02 kcal; : 60.01 g; T: 66.07 g; W: 306.98 g; w tym cukry: 74.96 g; Bł: 23.26 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 19.06 g;	E: 1217.96 kcal; : 56.98 g; T: 49.66 g; W: 139.94 g; w tym cukry: 32.90 g; Bł: 7.92 g; Sól: 2.69 g; Kw. tł.nas: 14.97 g;	E: 2399.74 kcal; : 71.12 g; T: 76.13 g; W: 365.45 g; w tym cukry: 91.01 g; Bł: 23.90 g; Sól: 2.60 g; Kw. tł.nas: 26.26 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;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-10 sobota	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (MLE) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU) masło(MLE,) 10 g masło(MLE,) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sok pomidorowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	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) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (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) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL) sos 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) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (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
	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	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 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 10 g 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
	PN	sok Kubuś 300 ml			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)	
		E: 1683.71 kcal; : 55.92 g; T: 35.41 g; W: 293.67 g; w tym cukry: 60.37 g; Bł: 18.06 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 10.48 g;	E: 1728.28 kcal; : 55.83 g; T: 41.89 g; W: 290.75 g; w tym cukry: 62.55 g; Bł: 18.67 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 11.90 g;	E: 1885.42 kcal; : 79.74 g; T: 69.86 g; W: 241.54 g; w tym cukry: 50.18 g; Bł: 13.65 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 21.82 g;	E: 2288.27 kcal; : 78.75 g; T: 71.03 g; W: 346.54 g; w tym cukry: 87.19 g; Bł: 22.43 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 16.94 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;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 32. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-05 do dnia 2024-08-11 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-08-11 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sok pomidorowy 330 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml		rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
		E: 1728.20 kcal; : 100.38 g; T: 63.76 g; W: 195.68 g; w tym cukry: 48.24 g; Bł: 14.67 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 17.96 g;	E: 1924.37 kcal; : 103.32 g; T: 76.23 g; W: 214.20 g; w tym cukry: 48.47 g; Bł: 15.59 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 20.79 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: 2213.87 kcal; : 115.94 g; T: 86.88 g; W: 251.12 g; w tym cukry: 60.79 g; Bł: 18.92 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 23.94 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;

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,