

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pier. leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 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	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)			kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		

2024-08-12 poniedziałek

Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
E: 2106.00 kcal; : 65.78 g; T: 82.27 g; W: 290.82 g; w tym cukry: 72.01 g; Bł: 25.98 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 22.57 g;	E: 2027.77 kcal; : 76.99 g; T: 62.25 g; W: 300.23 g; w tym cukry: 63.25 g; Bł: 18.65 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 16.19 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2019.12 kcal; : 78.38 g; T: 46.12 g; W: 333.42 g; w tym cukry: 62.02 g; Bł: 19.30 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 12.34 g;	E: 2155.61 kcal; : 78.91 g; T: 86.12 g; W: 281.99 g; w tym cukry: 44.56 g; Bł: 32.20 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 18.80 g;	E: 1796.85 kcal; : 79.10 g; T: 57.27 g; W: 247.69 g; w tym cukry: 46.38 g; Bł: 10.79 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 18.47 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+pest.dyni+sło necz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+pest.dyni+sło necz.+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 owocowa b/cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ</u>) sok owocowy 300 ml	jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (<u>SEL</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (<u>SEL</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g (<u>GLU</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (<u>SEL</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g (<u>GLU</u>) buraczki 150 g (<u>GLU, MLE</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (<u>SEL</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g (<u>GLU</u>) brokuł got.-różyczki 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i mięsem mix 350 ml (<u>SEL</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>)		
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) miód naturalny 25 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>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>)	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	
	E: 2060.85 kcal; : 89.48 g; T: 67.69 g; W: 284.75 g; w tym cukry: 84.00 g; Bł: 25.81 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 14.51 g;	E: 2059.92 kcal; : 96.20 g; T: 63.86 g; W: 285.47 g; w tym cukry: 81.88 g; Bł: 20.81 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2027.08 kcal; : 88.07 g; T: 36.67 g; W: 344.93 g; w tym cukry: 78.95 g; Bł: 17.51 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 9.76 g;	E: 2009.12 kcal; : 92.16 g; T: 67.84 g; W: 273.66 g; w tym cukry: 56.17 g; Bł: 34.28 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 15.65 g;	E: 2014.54 kcal; : 82.03 g; T: 77.60 g; W: 253.42 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.78 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 23.93 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2024-08-14 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) musztarda 20 g (GOR,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g pomidor 100 g masło roślinne 10 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	maślanka z mussem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	maślanka z mussem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy(SEZ,) 55 g	sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (SEL,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (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 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml			bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) masło roślinne 10 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,)	
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata lodowa 35 g dżem owocowy 25 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) 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 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml				galaretką owocową do picia 200 ml	jabłko 120 g	
		E: 2098.06 kcal; : 75.05 g; T: 83.74 g; W: 275.14 g; w tym cukry: 72.68 g; Bł: 31.29 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 23.32 g;	E: 2018.53 kcal; : 72.11 g; T: 72.51 g; W: 277.29 g; w tym cukry: 56.81 g; Bł: 18.26 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 23.72 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2023.83 kcal; : 73.15 g; T: 57.18 g; W: 307.92 g; w tym cukry: 56.25 g; Bł: 15.69 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 19.79 g;	E: 2069.50 kcal; : 81.67 g; T: 54.25 g; W: 330.62 g; w tym cukry: 40.28 g; Bł: 38.78 g; Sól: 5.19 g; Kw. tł.nas: 14.68 g;	E: 1778.63 kcal; : 80.27 g; T: 56.37 g; W: 243.06 g; w tym cukry: 48.47 g; Bł: 13.31 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płatynna - 13	
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		sok owocowy 300 ml
	Obiad	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 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	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Jarzynowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g 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>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<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>) masło roślinne 10 g sałata zielona (2 liście) 35 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, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
	E: 2025.85 kcal; : 66.69 g; T: 71.14 g; W: 286.04 g; w tym cukry: 46.71 g; Bł: 18.00 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 22.09 g;	E: 2050.04 kcal; : 80.05 g; T: 57.73 g; W: 315.52 g; w tym cukry: 57.97 g; Bł: 25.24 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 15.97 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2090.98 kcal; : 81.46 g; T: 34.80 g; W: 368.12 g; w tym cukry: 56.14 g; Bł: 20.68 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 9.94 g;	E: 2042.04 kcal; : 90.54 g; T: 70.85 g; W: 276.57 g; w tym cukry: 42.00 g; Bł: 34.09 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 19.47 g;	E: 2005.64 kcal; : 83.76 g; T: 60.87 g; W: 290.90 g; w tym cukry: 45.65 g; Bł: 12.84 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 19.12 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-08-16 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 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 10 g herbata zielona z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) herbata zielona 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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 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	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-08-16 piątek	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,E,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 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 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
		E: 2002.55 kcal; : 73.11 g; T: 67.32 g; W: 290.10 g; w tym cukry: 68.94 g; Bł: 32.20 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 18.53 g;	E: 2097.77 kcal; : 73.81 g; T: 53.76 g; W: 337.28 g; w tym cukry: 75.52 g; Bł: 24.91 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 14.28 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2076.44 kcal; : 74.58 g; T: 41.75 g; W: 358.73 g; w tym cukry: 72.79 g; Bł: 25.63 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 11.73 g;	E: 2061.71 kcal; : 69.98 g; T: 70.79 g; W: 304.60 g; w tym cukry: 58.21 g; Bł: 39.87 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 17.04 g;	E: 1992.15 kcal; : 79.19 g; T: 75.16 g; W: 256.45 g; w tym cukry: 43.37 g; Bł: 9.40 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 22.97 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2024-08-17 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) twarożek ze świeżym ogórkiem(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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(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 bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	sok owocowy 300 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) 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	
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) 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	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)				maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2029.87 kcal; : 68.97 g; T: 52.32 g; W: 333.50 g; w tym cukry: 101.37 g; Bł: 24.54 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 16.93 g;	E: 2076.05 kcal; : 68.58 g; T: 51.91 g; W: 342.44 g; w tym cukry: 99.86 g; Bł: 15.84 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2017.57 kcal; : 71.60 g; T: 44.09 g; W: 342.43 g; w tym cukry: 99.85 g; Bł: 15.84 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 15.06 g;	E: 2008.92 kcal; : 76.09 g; T: 66.98 g; W: 291.63 g; w tym cukry: 57.94 g; Bł: 34.75 g; Sól: 4.98 g; Kw. tł.nas: 18.64 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;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 33. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-12 do dnia 2024-08-18 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka +jog.nat. 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka +jog.nat. 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka +jog.nat. 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml sok owocowy 300 ml	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU, SEL,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU, SEL,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną 350 ml (GLU, SEL,) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	
	PD		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka 30 g (GLU,)		
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 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 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
	E: 2002.24 kcal; : 78.19 g; T: 65.25 g; W: 281.79 g; w tym cukry: 38.77 g; Bł: 19.55 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 19.99 g;	E: 2029.74 kcal; : 86.00 g; T: 59.34 g; W: 292.79 g; w tym cukry: 41.97 g; Bł: 15.82 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 15.07 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2042.34 kcal; : 79.47 g; T: 45.69 g; W: 336.33 g; w tym cukry: 41.93 g; Bł: 16.45 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 11.03 g;	E: 2023.48 kcal; : 92.06 g; T: 70.92 g; W: 268.05 g; w tym cukry: 39.57 g; Bł: 29.83 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 19.15 g;	E: 2128.26 kcal; : 83.89 g; T: 74.48 g; W: 290.84 g; w tym cukry: 45.49 g; Bł: 12.91 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 22.71 g;	

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g 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) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) 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) herbata bez cukru 250 ml	szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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	pomidorowa z ryżem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) 300 g (JAJ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZE JAJ, MLEKO) 150 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	tomat 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)		
	Kolacja	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	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 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
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)		kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE)	sok Kubuś 300 ml	

2024-08-12 poniedziałek

bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
E: 2186.75 kcal; : 109.14 g; T: 71.73 g; W: 285.91 g; w tym cukry: 63.05 g; Bł: 17.84 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 19.03 g;	E: 2061.42 kcal; : 55.19 g; T: 59.58 g; W: 334.34 g; w tym cukry: 41.00 g; Bł: 17.43 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 13.57 g;	E: 1465.53 kcal; : 84.72 g; T: 45.96 g; W: 186.32 g; w tym cukry: 31.67 g; Bł: 17.21 g; Sól: 1.71 g; Kw. tł.nas: 11.81 g;	E: 2031.43 kcal; : 76.58 g; T: 79.16 g; W: 267.91 g; w tym cukry: 40.83 g; Bł: 31.41 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 19.36 g;	E: 1297.11 kcal; : 45.96 g; T: 34.89 g; W: 205.17 g; w tym cukry: 38.51 g; Bł: 12.57 g; Sól: 2.30 g; Kw. tł.nas: 12.79 g;	E: 1723.42 kcal; : 60.60 g; T: 54.14 g; W: 255.87 g; w tym cukry: 46.81 g; Bł: 16.67 g; Sól: 2.95 g; Kw. tł.nas: 15.57 g;

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat			
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	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 owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa 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 fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryk a+og.kisz.+jajko+pest.dyni+sło necz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (10g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml			
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU , JAJ, MLE)	jabłko gotowane 120 g sok owocowy 300 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU , SEL)	jabłko 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)		ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU , JAJ, MLE)			
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g (GLU) schab pieczony (1 plaster) 60 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony w sosie pieczeniowym 120 g (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i mięsem mix 350 ml (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) brokuł got.-różyczki 100 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml		Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g 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 chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)					
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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	szynka drobiowa z kurczaka (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 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ)		szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml			
	PN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml			kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
	E: 2215.92 kcal; : 119.10 g; T: 71.06 g; W: 285.47 g; w tym cukry: 81.88 g; Bł: 20.81 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 17.93 g;		E: 2005.38 kcal; : 90.41 g; T: 57.71 g; W: 295.46 g; w tym cukry: 79.79 g; Bł: 21.97 g; Sól: 5.20 g; Kw. tł.nas: 13.10 g;		E: 1615.47 kcal; : 84.97 g; T: 66.37 g; W: 177.93 g; w tym cukry: 31.67 g; Bł: 17.46 g; Sól: 1.70 g; Kw. tł.nas: 17.16 g;		E: 2033.17 kcal; : 87.10 g; T: 80.05 g; W: 256.19 g; w tym cukry: 62.85 g; Bł: 32.81 g; Sól: 5.41 g; Kw. tł.nas: 25.10 g;		E: 1788.66 kcal; : 83.00 g; T: 47.29 g; W: 267.77 g; w tym cukry: 79.22 g; Bł: 20.08 g; Sól: 3.26 g; Kw. tł.nas: 15.15 g;	

	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-08-14 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) pomidor bez skórki 100 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,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) ketchup 20 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) ketchup 20 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy(SEZ,) 55 g	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g	
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami b/ śmietany(GLU PSZ, SEL,) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały krem kalafiorowy z grzankami 150 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mala krem kalafiorowy z grzankami(GLU PSZ, SEL,MLE) 175 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (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,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka 30 g (GLU,)		
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2248.13 kcal; : 106.64 g; T: 82.38 g; W: 277.81 g; w tym cukry: 56.81 g; Bł: 18.26 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 26.65 g;	E: 2013.94 kcal; : 65.87 g; T: 75.59 g; W: 279.48 g; w tym cukry: 35.76 g; Bł: 17.28 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 21.55 g;	E: 1512.76 kcal; : 86.59 g; T: 45.99 g; W: 197.68 g; w tym cukry: 33.89 g; Bł: 20.06 g; Sól: 1.66 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2016.49 kcal; : 73.85 g; T: 69.82 g; W: 287.34 g; w tym cukry: 40.46 g; Bł: 32.48 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 23.27 g;	E: 1542.36 kcal; : 48.17 g; T: 66.77 g; W: 194.92 g; w tym cukry: 55.93 g; Bł: 15.79 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 20.59 g;	E: 1903.74 kcal; : 62.39 g; T: 71.68 g; W: 259.90 g; w tym cukry: 66.01 g; Bł: 17.95 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 23.17 g;

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	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 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) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)		szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	kefir(MLE,) 150 ml (MLE)		sok Kubuś 300 ml
	Obiad	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	jarzynowa z makaronem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy b/śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (GLU) marchewka bez śmietany(GLU PSZ,) 180 g (GLU) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	jarzynowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) kluski śląskie z jabłkiem (6 szt) 300 g (GLU, JAJ) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml		jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 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) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) 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) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml	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		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko 120 g		jabłko gotowane 120 g
	E: 2214.50 kcal; : 103.31 g; T: 78.58 g; W: 286.35 g; w tym cukry: 56.86 g; Bł: 25.13 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 21.29 g;		E: 2037.86 kcal; : 83.70 g; T: 67.37 g; W: 285.42 g; w tym cukry: 44.82 g; Bł: 23.53 g; Sól: 5.32 g; Kw. tł.nas: 14.73 g;	E: 1532.95 kcal; : 85.87 g; T: 47.34 g; W: 202.06 g; w tym cukry: 29.05 g; Bł: 16.51 g; Sól: 1.07 g; Kw. tł.nas: 11.73 g;	E: 2239.54 kcal; : 65.94 g; T: 77.26 g; W: 334.62 g; w tym cukry: 47.83 g; Bł: 31.14 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 21.74 g;	E: 1707.22 kcal; : 66.72 g; T: 49.05 g; W: 259.61 g; w tym cukry: 47.96 g; Bł: 21.02 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 12.98 g;	

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-08-16 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jo gurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+ol ej 80 g (GLU,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) masło roślinne 15 g herbata zielona z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jo gurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)		Banan 200 g ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) 240 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-08-16 piątek	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 10 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (SEL,) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,ML E,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jablko gotowane 120 g kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)	jablko gotowane 120 g		jablko 120 g		mus owocowy 200 g
		E: 2225.36 kcal; : 95.96 g; T: 73.03 g; W: 307.47 g; w tym cukry: 81.86 g; Bł: 26.83 g; Sól: 3.98 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 1902.81 kcal; : 52.53 g; T: 54.09 g; W: 313.69 g; w tym cukry: 54.86 g; Bł: 27.02 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 9.49 g;	E: 1541.73 kcal; : 85.34 g; T: 47.24 g; W: 204.64 g; w tym cukry: 28.81 g; Bł: 16.00 g; Sól: 1.18 g; Kw. tł.nas: 11.75 g;	E: 1962.47 kcal; : 54.99 g; T: 72.52 g; W: 290.11 g; w tym cukry: 57.73 g; Bł: 38.93 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 17.91 g;		E: 1731.49 kcal; : 51.44 g; T: 50.71 g; W: 278.84 g; w tym cukry: 98.66 g; Bł: 19.21 g; Sól: 2.86 g; Kw. tł.nas: 13.92 g;

		bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-08-17 sobota	Śniadanie	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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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 biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(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,) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z marchwi(MLE,) 150 g (MLE,) 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 zieloną(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 zieloną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot jabłkowy 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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 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 żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	mus owocowy 200 g		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml	
		E: 2288.39 kcal; : 110.84 g; T: 55.89 g; W: 345.01 g; w tym cukry: 104.67 g; Bł: 17.19 g; Sól: 4.98 g; Kw. tł.nas: 19.22 g;	E: 1974.17 kcal; : 77.47 g; T: 40.28 g; W: 335.76 g; w tym cukry: 88.67 g; Bł: 21.79 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 9.15 g;	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: 2025.69 kcal; : 79.93 g; T: 64.42 g; W: 297.71 g; w tym cukry: 62.02 g; Bł: 34.75 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 21.76 g;	E: 1560.22 kcal; : 45.12 g; T: 37.35 g; W: 269.91 g; w tym cukry: 79.57 g; Bł: 11.41 g; Sól: 2.31 g; Kw. tł.nas: 11.17 g;	E: 1688.09 kcal; : 51.43 g; T: 39.01 g; W: 293.19 g; w tym cukry: 84.00 g; Bł: 14.11 g; Sól: 2.72 g; Kw. tł.nas: 11.96 g;

	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka +jog.nat. 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+ olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka +jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml		sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	galaretką owocową do picia 200 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną 350 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała selerowa z ziemniakami(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 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 80 g (MLE,) papryka czerwona paski 50 g miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) papryka czerwona paski 50 g 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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	sok owocowy 300 ml	
	E: 2083.09 kcal; : 109.25 g; T: 56.31 g; W: 294.27 g; w tym cukry: 44.39 g; Bł: 19.24 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 14.81 g;	E: 2060.51 kcal; : 81.39 g; T: 77.48 g; W: 268.63 g; w tym cukry: 39.65 g; Bł: 18.70 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 17.92 g;	E: 1584.59 kcal; : 86.77 g; T: 47.25 g; W: 215.27 g; w tym cukry: 30.57 g; Bł: 18.59 g; Sól: 1.11 g; Kw. tł.nas: 11.71 g;	E: 2083.64 kcal; : 88.25 g; T: 69.45 g; W: 292.65 g; w tym cukry: 63.15 g; Bł: 35.78 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 22.97 g;	E: 1237.48 kcal; : 54.33 g; T: 36.69 g; W: 179.79 g; w tym cukry: 28.41 g; Bł: 8.45 g; Sól: 1.75 g; Kw. tł.nas: 9.40 g;	E: 1725.72 kcal; : 69.29 g; T: 38.28 g; W: 286.16 g; w tym cukry: 31.15 g; Bł: 13.71 g; Sól: 3.49 g; Kw. tł.nas: 9.55 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-12 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 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,) masło (MLE) 10 g	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot jabłkowy 250 ml	
	PD			kisiel 150 ml	
	Kolacja	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	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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
PN	sok Kubuś 300 ml		kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		

2024-08-12 poniedziałek

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
E: 1931.32 kcal; : 69.35 g; T: 59.04 g; W: 289.37 g; w tym cukry: 56.61 g; Bł: 17.33 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 17.95 g;	E: 1873.05 kcal; : 79.72 g; T: 58.55 g; W: 266.01 g; w tym cukry: 43.52 g; Bł: 9.58 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;	E: 2223.02 kcal; : 81.47 g; T: 74.37 g; W: 316.81 g; w tym cukry: 89.13 g; Bł: 17.57 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 27.60 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-13 wtorek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (10g) 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 masło (MLE,) 15 g masło (MLE) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml mleko 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU , JAJ , MLE .)		ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU , JAJ , MLE .)	
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Rosolnik z kaszą jaglaną i zieleniną 350 ml (SEL) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	
	PD			owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE .)	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU (GLU .) herbata z cukrem 250 ml		szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	E: 1858.32 kcal; : 85.30 g; T: 47.67 g; W: 282.44 g; w tym cukry: 79.36 g; Bł: 20.81 g; Sól: 3.57 g; Kw. tł.nas: 15.24 g;		E: 2463.32 kcal; : 103.26 g; T: 74.82 g; W: 352.08 g; w tym cukry: 108.81 g; Bł: 21.15 g; Sól: 3.37 g; Kw. tł.nas: 29.17 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-14 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) ketchup 20 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g	sok pomidorowy 330 ml	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			sok owocowy 300 ml	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2136.19 kcal; : 68.14 g; T: 80.44 g; W: 294.34 g; w tym cukry: 68.21 g; Bł: 21.39 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 25.15 g;	E: 1680.21 kcal; : 57.91 g; T: 54.86 g; W: 244.39 g; w tym cukry: 48.79 g; Bł: 13.64 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 18.05 g;	E: 2288.83 kcal; : 80.45 g; T: 86.01 g; W: 309.63 g; w tym cukry: 66.65 g; Bł: 18.26 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 27.92 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-15 czwartek	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU. MLE.</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>)	
	II ŚN	sok Kubaś 300 ml biszkoty (5 szt) 20 g (<u>GLU. JAJ.</u>)	sok pomidorowy 330 ml	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	
	PD			biszkoty (5 szt) 20 g (<u>GLU. JAJ.</u>)	
	Kolacja	ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE.</u>) miód naturalny 25 g 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	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
	E: 1915.62 kcal; : 68.54 g; T: 53.82 g; W: 298.82 g; w tym cukry: 48.54 g; Bł: 21.40 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 13.98 g;	E: 1850.97 kcal; : 82.75 g; T: 59.68 g; W: 252.21 g; w tym cukry: 39.90 g; Bł: 11.90 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 19.98 g;	E: 2233.24 kcal; : 84.44 g; T: 62.47 g; W: 341.41 g; w tym cukry: 66.20 g; Bł: 22.04 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 18.26 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-16 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata zielona 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,) 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 zielona z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,) Banan 200 g	sok owocowy 300 ml	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,)	Pomidorowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-16 piątek	Kolacja	<p> pomidor b/ skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml </p>	<p> grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml </p>	<p> 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 </p>	
	PN	mus owocowy 200 g		jabłko gotowane 120 g	
		<p> E: 2206.37 kcal; : 75.86 g; T: 64.71 g; W: 342.24 g; w tym cukry: 111.23 g; Bł: 23.29 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 19.66 g; </p>	<p> E: 1316.80 kcal; : 58.20 g; T: 50.78 g; W: 162.93 g; w tym cukry: 30.13 g; Bł: 5.52 g; Sól: 2.32 g; Kw. tł.nas: 14.93 g; </p>	<p> E: 2389.16 kcal; : 92.33 g; T: 76.40 g; W: 347.17 g; w tym cukry: 85.70 g; Bł: 28.65 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 24.88 g; </p>	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-17 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 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 owocowa z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 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)	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne g
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sok pomidorowy 330 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 mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU , SEL) herbata bez cukru 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	
	PD			biszkopty (5 szt) 20 g (GLU , JAJ)	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU , JAJ , MLE) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok owocowy 300 ml		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)	
	E: 1960.79 kcal; : 64.81 g; T: 55.82 g; W: 310.24 g; w tym cukry: 82.87 g; Bł: 14.45 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 16.47 g;	E: 1784.37 kcal; : 80.98 g; T: 53.25 g; W: 253.07 g; w tym cukry: 42.80 g; Bł: 13.39 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 17.38 g;	E: 2315.63 kcal; : 84.54 g; T: 72.71 g; W: 338.95 g; w tym cukry: 108.70 g; Bł: 15.78 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 23.88 g;	E: 2105.29 kcal; : 74.49 g; T: 44.57 g; W: 360.89 g; w tym cukry: 100.02 g; Bł: 16.76 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 15.16 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-18 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułka mix 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat. 100 g (GLU.) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml mleko 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ.) g (SOJ.) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ.) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 330 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.) galaretka owocowa do picia 200 ml sok owocowy 300 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	selerowa z ziemniakami i spagetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD			jabłko gotowane 120 g	
	Kolacja	ser biały (MLE) 70 g (MLE.) miód naturalny 25 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 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE.) jajko 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU.) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok owocowy 300 ml		jabłko gotowane 120 g	
	E: 1837.62 kcal; : 70.31 g; T: 38.95 g; W: 307.47 g; w tym cukry: 30.67 g; Bł: 11.14 g; Sól: 2.81 g; Kw. tł.nas: 9.26 g;	E: 2052.06 kcal; : 83.27 g; T: 73.20 g; W: 272.52 g; w tym cukry: 48.35 g; Bł: 14.12 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	E: 2223.27 kcal; : 89.10 g; T: 82.78 g; W: 290.18 g; w tym cukry: 59.40 g; Bł: 19.85 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 22.28 g;	E: 2095.51 kcal; : 70.47 g; T: 57.09 g; W: 338.24 g; w tym cukry: 45.99 g; Bł: 21.47 g; Sól: 2.85 g; Kw. tł.nas: 14.00 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,