

| | | 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 |
|-------------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | kakao na mleku z cukrem pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) | kakao na mleku z cukrem ser biały z koperkiem pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | kakao na mleku z cukrem ser biały z koperkiem miód naturalny pomidor bez skórki bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) | kakao na mleku bez cukru(MLE,) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) |
| | II ŚN | Gruszka 1szt. | | sucharki herbata bez cukru | biszkopty (5 szt) | Gruszka 1szt. |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem i zieleńią pier. leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | Pomidorowa z makaronem i zieleńią pierogi leniwe (8szt) z białym serem fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | sucharki kleik grysikowy na wodzie herbata bez cukru | Pomidorowa z makaronem i zieleńią pierogi leniwe (8szt) z białym serem fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | Pomidorowa z makaronem i zieleńią Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) fasolka szparagowa gotowana kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | | pomidor masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) |
| | Kolacja | szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie herbata bez cukru | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) sałata zielona (2 liście) masło roślinne (10 g) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | PN | Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) | | | biszkopty (5 szt) | jabłko |
| | | E: 2182.15 kcal; : 79.74 g; T: 68.07 g; W: 326.76 g; w tym cukry: 77.72 g; Bł: 30.64 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 15.91 g; | E: 2071.38 kcal; : 77.91 g; T: 62.15 g; W: 309.27 g; w tym cukry: 68.54 g; Bł: 18.99 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 15.88 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: 2077.32 kcal; : 80.73 g; T: 36.86 g; W: 359.08 g; w tym cukry: 49.78 g; Bł: 15.13 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 10.17 g; | E: 2034.47 kcal; : 78.35 g; T: 66.76 g; W: 296.05 g; w tym cukry: 51.88 g; Bł: 34.96 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 16.52 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 |
|-------------------|-----------|--|---|--|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl.+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl.+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl.+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło roślinne bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) herbata bez cukru |
| | II ŚN | jogurt z mussem gruszkowym (MLE) | | sucharki herbata bez cukru | jogurt z mussem gruszkowym (MLE) | |
| | Obiad | jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, MLE) Rumsztyk wołowy z cebulką(GLU PSZ, JAJ) kasza gryczana ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) buraczki(GLU PSZ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) kalafior gotowany kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) masło roślinne chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) |
| | Kolacja | twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) masło roślinne herbata z cukrem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | PN | kisiel | | | kisiel | kisiel b/cukru |
| | | E: 2054.95 kcal; : 75.49 g; T: 61.52 g; W: 315.75 g; w tym cukry: 81.58 g; Bł: 33.78 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 15.01 g; | E: 2076.61 kcal; : 68.96 g; T: 62.02 g; W: 323.66 g; w tym cukry: 80.04 g; Bł: 25.57 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 15.14 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: 2086.47 kcal; : 76.35 g; T: 50.34 g; W: 345.52 g; w tym cukry: 80.16 g; Bł: 26.45 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 12.74 g; | E: 2047.31 kcal; : 73.29 g; T: 71.06 g; W: 294.13 g; w tym cukry: 45.47 g; Bł: 31.78 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 17.11 g; |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) ser topiony (MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) ser biały z koperkiem (MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) ser biały z koperkiem (MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) herbata owocowa z cukrem | ser biały z koperkiem (MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) herbata owocowa b/cukru |
| | II ŚN | Budyń (GLU PSZ, MLE,) | | sucharki herbata bez cukru | Budyń (GLU PSZ, MLE,) | jogurt naturalny (1szt) (MLE,) |
| | Obiad | Zurek na kielbasie z ziemniakami (GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) łazanki (GLU PSZ,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) zapiekanka z makronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | sucharki kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) herbata bez cukru | ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) zapiekanka z makronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | Zurek na kielbasie z ziemniakami (GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | biszkopty (5 szt) | pomidor masło roślinne bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem masło roślinne chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem masło roślinne chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) herbata bez cukru | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem masło roślinne chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | PN | jabłko | jabłko gotowane | | jabłko gotowane | jabłko |
| | | E: 2037.85 kcal; : 72.09 g; T: 61.19 g; W: 316.33 g; w tym cukry: 78.32 g; Bf: 34.64 g; Sól: 6.24 g; Kw. tł.nas: 15.62 g; | E: 2025.55 kcal; : 72.95 g; T: 65.39 g; W: 297.98 g; w tym cukry: 74.18 g; Bf: 22.91 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 16.37 g; | E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bf: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g; | E: 1999.73 kcal; : 75.88 g; T: 41.25 g; W: 338.13 g; w tym cukry: 72.90 g; Bf: 20.12 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 10.85 g; | E: 2055.27 kcal; : 79.00 g; T: 77.86 g; W: 272.91 g; w tym cukry: 40.45 g; Bf: 41.28 g; Sól: 7.14 g; Kw. tł.nas: 18.28 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 |
|---------------------|-----------|--|--|--|--|--|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) pomidor masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor masło roślinne bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) |
| | II ŚN | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) | | sucharki herbata bez cukru | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) | maślanka(MLE,) |
| | Obiad | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ, SEL, MLE,) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ, SOJ,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ, SEL, MLE,) udko z kurczaka pieczone marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ, SEL, MLE,) udko z kurczaka pieczone marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ, SEL, MLE,) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ, SOJ,) ziemniaki z koperkiem kompot owocowy b/cukru |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | | jajko(JAJ,) masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | PN | galaretka owocowa do picia | | | galaretka owocowa do picia | jabłko |
| | | E: 2073.94 kcal; : 86.19 g; T: 67.50 g; W: 294.30 g; w tym cukry: 66.53 g; Bł: 33.32 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 22.32 g; | E: 2076.26 kcal; : 102.44 g; T: 61.95 g; W: 288.57 g; w tym cukry: 61.90 g; Bł: 22.37 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 18.21 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: 2043.56 kcal; : 103.40 g; T: 46.62 g; W: 309.80 g; w tym cukry: 61.34 g; Bł: 19.80 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 14.28 g; | E: 2065.74 kcal; : 99.28 g; T: 66.96 g; W: 283.82 g; w tym cukry: 60.76 g; Bł: 36.66 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 20.53 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 |
|----------------------|-----------|--|---|--|---|---|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczyp+ majonez ligh(RYB „JAJA) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata bez cukru |
| | II ŚN | jabłko pieczone z cynamonem | | sucharki herbata bez cukru | jabłko pieczone z cynamonem | |
| | Obiad | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB,JAJ,) surówka z kapusty kiszanej z olejem rzep. młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | | bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) masło roślinne pomidor |
| | Kolacja | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | PN | kefir(MLE,) | | | kefir(MLE,) | |
| | | E: 2015.29 kcal; : 69.17 g; T: 67.77 g; W: 299.91 g; w tym cukry: 68.60 g; Bł: 35.24 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 14.75 g; | E: 2034.22 kcal; : 72.83 g; T: 63.67 g; W: 306.51 g; w tym cukry: 66.90 g; Bł: 27.11 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 15.22 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: 2001.52 kcal; : 73.78 g; T: 48.34 g; W: 327.74 g; w tym cukry: 66.34 g; Bł: 24.54 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 11.29 g; | E: 2011.46 kcal; : 70.28 g; T: 72.55 g; W: 288.01 g; w tym cukry: 47.07 g; Bł: 39.66 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 15.89 g; |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 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 |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasłka+march+natka+olej masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasłka+march+natka+olej masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) herbata z cukrem | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) pomidor bez skórki chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasłka+march+natka+olej masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) herbata bez cukru |
| | II ŚN | kisiel z tartym jabłkiem | | sucharki herbata bez cukru | kisiel z tartym jabłkiem biszkopty (5 szt) | kisiel z tartym jabłkiem b/cukru |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, MLE, SEL,) wątróbka drob.z cebulką smażoną sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem ziemniaki z koperkiem kompot jabłkowy | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, MLE, SEL,) zapienkanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) kompot jabłkowy | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, MLE, SEL,) zapienkanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) kompot jabłkowy | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, MLE, SEL,) zapienkanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) kompot jabłkowy b/cukru |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | dżem owocowy masło roślinne chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) | pomidor masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) |
| | Kolacja | pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, RYB, MLE,) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem masło roślinne chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata bez cukru |
| | PN | maślanka(MLE,) | | | maślanka(MLE,) | |
| | | E: 2011.68 kcal; : 91.36 g; T: 52.52 g; W: 307.45 g; w tym cukry: 85.97 g; Bł: 29.76 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 14.52 g; | E: 2016.01 kcal; : 72.53 g; T: 59.56 g; W: 308.34 g; w tym cukry: 77.22 g; Bł: 21.46 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 15.47 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: 2069.42 kcal; : 77.05 g; T: 47.04 g; W: 344.53 g; w tym cukry: 77.12 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 13.05 g; | E: 2019.42 kcal; : 67.92 g; T: 75.13 g; W: 279.93 g; w tym cukry: 66.76 g; Bł: 39.45 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 17.32 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 |
|----------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | twarożek z rzodkiewką(MLE,) masło roślinne chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor b/ skórki masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik ryżowy herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor b/ skórki chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | twarożek z rzodkiewką(MLE,) masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | II ŚN | galaretka owocowa do picia | | sucharki herbata bez cukru | galaretka owocowa do picia | kefir(MLE,) |
| | Obiad | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) udko z kurczaka pieczone surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. ryż brązowy na sypko kompot jabłkowy | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) udko z kurczaka pieczone surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. ryż biały na sypko kompot jabłkowy | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) udko z kurczaka pieczone buraczki(GLU PSZ,) ryż biały na sypko kompot jabłkowy | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) udko z kurczaka pieczone fasolka szparagowa gotowana ryż brązowy na sypko kompot jabłkowy b/cukru |
| | PD | | | sucharki herbata bez cukru | | pomidor chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sucharki kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) herbata bez cukru | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru |
| | PN | jabłko | jabłko gotowane | | jabłko gotowane | jabłko |
| | | E: 2078.46 kcal; : 108.71 g; T: 79.97 g; W: 243.40 g; w tym cukry: 58.25 g; Bł: 25.19 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 20.00 g; | E: 2053.96 kcal; : 108.67 g; T: 82.61 g; W: 228.58 g; w tym cukry: 58.17 g; Bł: 19.47 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 20.60 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: 2008.62 kcal; : 116.36 g; T: 61.98 g; W: 255.93 g; w tym cukry: 54.84 g; Bł: 19.14 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 17.01 g; | E: 2054.19 kcal; : 118.51 g; T: 79.02 g; W: 232.47 g; w tym cukry: 38.78 g; Bł: 31.89 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 21.70 g; |

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | płynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka |
|-------------------------|-----------|--|--|---|--|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | herbata z cukrem szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) jajko(JAJ,) pomidor bez skórki masło roślinne masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) | ser biały z koperkiem miód naturalny pomidor bez skórki masło roślinne masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix herbata z cukrem | kakao na mleku z cukrem ser biały z koperkiem pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) | herbata z cukrem szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) jajko(JAJ,) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) |
| | II ŚN | Gruszka 1szt. | Gruszka 1szt. jogurt naturalny (1szt)(MLE,) | sok owocowy | Gruszka 1szt. | |
| | Obiad | tomatowa z makaronem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ,JAJ,) fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | ryżowa b/ mąki pszennej(SEL,) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) filet z drobiu gotowany | tomatowa z makaronem i mięsem mix herbata z cukrem | Tomatowa z makaronem i zieloną pierogi leniwe (8szt) z białym serem filet z drobiu gotowany fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | tomatowa z makaronem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ,JAJ,) filet z drobiu gotowany fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) jabłko | | | |
| | Kolacja | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) miód naturalny sałata zielona (2 liście) masło roślinne masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) miód naturalny sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | jabłko gotowane | | | Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) | jabłko gotowane |
| | | E: 2010.97 kcal; : 61.84 g; T: 65.06 g; W: 303.99 g; w tym cukry: 49.57 g; Bł: 19.39 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 16.19 g; | E: 2022.74 kcal; : 71.66 g; T: 66.14 g; W: 288.56 g; w tym cukry: 67.47 g; Bł: 21.68 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 17.81 g; | E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 10.71 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g; | E: 2179.18 kcal; : 101.56 g; T: 63.58 g; W: 309.27 g; w tym cukry: 68.54 g; Bł: 18.99 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 16.20 g; | E: 2046.47 kcal; : 85.47 g; T: 58.49 g; W: 303.95 g; w tym cukry: 49.53 g; Bł: 19.39 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 14.69 g; |

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | płynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) jajko(JAJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | II ŚN | jabłko | jogurt z musem gruszkowym (MLE) | sok pomidorowy | jogurt z musem gruszkowym (MLE) | biszkopty (5 szt) |
| | Obiad | jarzynowa z ziemniakami i zielenią (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | Jarzynowa bez mąki pszennej(SEL,MLE,) pulpet wołowy z m. ziemniaczaną(JAJ) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) herbata z cukrem | jarzynowa z ziemniakami i zielenią (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) filet z drobiu gotowany kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | jarzynowa z ziemniakami i zielenią b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy b/ śmietany(GLU PSZ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki sok owocowy | | | |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały (MLE) miód naturalny masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) jajko(JAJ,) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | jajko(JAJ,) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | kisiel | jabłko gotowane | | | kisiel |
| | | | E: 2009.89 kcal; : 62.66 g; T: 59.26 g; W: 319.91 g; w tym cukry: 78.56 g; Bł: 26.55 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 13.37 g; | E: 1997.22 kcal; : 68.13 g; T: 76.26 g; W: 265.27 g; w tym cukry: 64.25 g; Bł: 27.19 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 16.79 g; | E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2215.67 kcal; : 102.59 g; T: 63.70 g; W: 320.20 g; w tym cukry: 77.31 g; Bł: 24.42 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 16.20 g; |

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | płynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka |
|------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) dżem owocowy bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) herbata owocowa z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) chleb bezglutenowy 2 kromki herbata owocowa z cukrem | płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) ser biały z koperkiem(MLE) jajko(JAJ,) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) jajko(JAJ,) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem |
| | II ŚN | biskwopty (5 szt) | Budyń(GLU PSZ, MLE,) jabłko jogurt naturalny (1szt)(MLE,) | sok pomidorowy | Budyń(GLU PSZ, MLE,) | jabłko |
| | Obiad | żurek z ziemniakami(GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL, MLE,) rizotto z warzywami(SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) herbata z cukrem | Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) filet z drobiu gotowany kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | Ziemniaczana b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) |
| | PD | | sok owocowy | | | sok owocowy |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki jajko(JAJ,) jajko(JAJ,) herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) jajko(JAJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | jabłko gotowane | jabłko | | jabłko | jabłko gotowane |
| | | E: 2038.23 kcal; : 57.48 g; T: 60.46 g; W: 322.57 g; w tym cukry: 52.08 g; Bf: 19.78 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 12.42 g; | E: 2007.42 kcal; : 77.27 g; T: 72.54 g; W: 269.85 g; w tym cukry: 75.04 g; Bf: 25.20 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 19.40 g; | E: 1902.43 kcal; : 78.98 g; T: 73.82 g; W: 237.13 g; w tym cukry: 46.95 g; Bf: 12.62 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 22.86 g; | E: 2282.40 kcal; : 114.22 g; T: 75.95 g; W: 296.38 g; w tym cukry: 72.66 g; Bf: 21.78 g; Sól: 6.76 g; Kw. tł.nas: 20.32 g; | E: 2020.58 kcal; : 70.29 g; T: 73.58 g; W: 285.74 g; w tym cukry: 54.38 g; Bf: 26.15 g; Sól: 5.84 g; Kw. tł.nas: 15.05 g; |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 34. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-19 do dnia 2024-08-25 KUCHNIA OGÓLNA

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | płynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka |
|---------------------|-----------|---|--|---|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | dżem owocowy masło roślinne bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) | szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) herbata bez cukru | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ,MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) | szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło roślinne bułka zwykła(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | II ŚN | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE, JAJ,) | maślanka(MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) | sok owocowy | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE, JAJ,) | biszkopty (5 szt) sok owocowy |
| | Obiad | krupnik z zieleniną(GLU JEŹCZ,SEL,MLE,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | krupnik jaglany z zieleniną(SEL,MLE,) udko z kurczaka pieczone marchew gotowana bez mąki pszennej(MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | krupnik z mięsem mix(GLU JEŹCZ,SEL,MLE,) herbata bez cukru | krupnik z zieleniną(GLU JEŹCZ,SEL,MLE,) udko z kurczaka pieczone marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | krupnik b/ śmietany(GLU PSZ, GLU JEŹCZ,SEL,) udko z kurczaka pieczone marchewka bez śmietany(GLU PSZ,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | jajko(JAJ,) masło roślinne wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) | | | |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) pomidor masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały (MLE) miód naturalny masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE, JAJ,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | dżem owocowy szynka z kurczaka 100% (2plastry) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | galaretka owocowa do picia | galaretka owocowa do picia jabłko | | | galaretka owocowa do picia |
| | | E: 2122.68 kcal; : 53.77 g; T: 79.15 g; W: 306.63 g; w tym cukry: 46.37 g; Bt: 20.64 g; Sól: 2.31 g; Kw. tł.nas: 13.21 g; | E: 2006.07 kcal; : 92.51 g; T: 87.53 g; W: 215.94 g; w tym cukry: 54.24 g; Bt: 22.98 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 23.07 g; | E: 2014.31 kcal; : 82.09 g; T: 74.80 g; W: 263.20 g; w tym cukry: 28.93 g; Bt: 11.62 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.74 g; | E: 2076.26 kcal; : 102.44 g; T: 61.95 g; W: 288.57 g; w tym cukry: 61.90 g; Bt: 22.37 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 18.21 g; | E: 2002.08 kcal; : 86.05 g; T: 59.65 g; W: 293.34 g; w tym cukry: 39.26 g; Bt: 20.17 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 14.57 g; |

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka |
|-------------------|-----------|--|--|--|---|--|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | ser biały z koperkiem(MLE) miód naturalny masło roślinne sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) herbata z cukrem | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) pomidor chleb bezglutenowy 2 kromki wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) masło roślinne herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) herbata bez cukru | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) pomidor chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej bułka zwykła(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem |
| | II ŚN | jabłko pieczone z cynamonem | | sok owocowy | jabłko pieczone z cynamonem jogurt naturalny (1szt)(MLE,) | jabłko pieczone z cynamonem |
| | Obiad | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | kalafiorowa z ryżem b/mąki pszennej(SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | kalafiorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) herbata bez cukru | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) filet z drobiu gotowany sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | kalafiorowa z ryżem i zieleniną b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | sok owocowy wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) | | | sok owocowy biszkopy (5 szt) |
| | Kolacja | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata bez cukru | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) jajko(JAJ,) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | biszkopy (5 szt) | kefir(MLE,) jabłko | | kefir(MLE,) | jabłko |
| | | E: 2053.92 kcal; : 62.96 g; T: 57.73 g; W: 328.87 g; w tym cukry: 50.47 g; Bł: 24.51 g; Sól: 2.47 g; Kw. tł.nas: 11.15 g; | E: 1973.58 kcal; : 60.71 g; T: 72.37 g; W: 280.45 g; w tym cukry: 74.30 g; Bł: 27.86 g; Sól: 2.55 g; Kw. tł.nas: 16.06 g; | E: 1883.34 kcal; : 82.80 g; T: 58.63 g; W: 266.00 g; w tym cukry: 29.54 g; Bł: 11.31 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 18.50 g; | E: 2058.25 kcal; : 104.82 g; T: 66.63 g; W: 272.07 g; w tym cukry: 71.85 g; Bł: 22.56 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 17.30 g; | E: 2107.03 kcal; : 58.21 g; T: 78.40 g; W: 317.46 g; w tym cukry: 55.28 g; Bł: 29.22 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 9.67 g; |

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | płynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|--|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) pomidor bez skórki masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE,) herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej masło roślinne bułka zwykła(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | II ŚN | | kisiel z tartym jabłkiem sok owocowy | sok pomidorowy | kisiel z tartym jabłkiem jogurt naturalny (1szt)(MLE,) | kisiel z tartym jabłkiem |
| | Obiad | | Barszcz czerwony z ziemn.b/śmietany z m. kukur. jajko sadzone(JAJ,) ziemniaki z koperkiem marchewka b/śmietany b/mąki pszennej kompot jabłkowy | barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) herbata z cukrem | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) filet z drobiu gotowany sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) kompot jabłkowy | barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot jabłkowy |
| | PD | | miód naturalny masło roślinne miód naturalny wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) | | | dżem owocowy wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) |
| | Kolacja | | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) herbata z cukrem | grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | jajko(JAJ,) sałata zielona (2 liście) masło roślinne bułka zwykła(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | sok wielowarzywny jabłko | | | maślanka(MLE,) |
| | | E: 1999.68 kcal; : 56.59 g; T: 64.97 g; W: 305.40 g; w tym cukry: 72.22 g; Bł: 26.02 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 15.52 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: 2229.54 kcal; : 101.41 g; T: 64.71 g; W: 321.30 g; w tym cukry: 81.88 g; Bł: 21.95 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 17.43 g; | E: 2024.43 kcal; : 57.43 g; T: 60.89 g; W: 319.73 g; w tym cukry: 57.15 g; Bł: 18.34 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 12.43 g; | |

| | | niskobiałkowa - 10 | bezglutenowa - 2/GL | płynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | |
|----------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor b/ skórki masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor b/ skórki masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) pomidor b/ skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | II ŚN | | galaretka owocowa do picia | sok pomidorowy | galaretka owocowa do picia | | |
| | Obiad | | Ryżowa na rosole(SEL,) udko z kurczaka pieczone fasolka szparagowa gotowana ryż biały na sypko kompot jabłkowy | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) herbata bez cukru | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) udko z kurczaka pieczone filet z drobiu gotowany surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. ryż biały na sypko kompot jabłkowy | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) udko z kurczaka pieczone surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. ryż biały na sypko kompot jabłkowy | |
| | PD | | miód naturalny masło roślinne wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) | | | | |
| | Kolacja | | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb bezglutenowy 2 kromki herbata z cukrem | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata bez cukru | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | PN | | jabłko gotowane | jabłko gotowane | | | |
| | | E: 2075.12 kcal; : 98.13 g; T: 99.03 g; W: 200.08 g; w tym cukry: 40.33 g; Bł: 18.85 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 24.49 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; | E: 2125.61 kcal; : 132.30 g; T: 80.04 g; W: 228.56 g; w tym cukry: 58.15 g; Bł: 19.47 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 20.01 g; | E: 2111.88 kcal; : 112.55 g; T: 76.34 g; W: 254.21 g; w tym cukry: 55.09 g; Bł: 20.93 g; Sól: 5.65 g; Kw. tł.nas: 17.79 g; | | |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | |
|-------------------------|-----------|---|---|--|--|--|---|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | kakao na mleku bez cukru(MLE,) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodk iewka+szczypiorek) masło roślinne (10 g) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) | kakao na mleku z cukrem ser biały z koperkiem(MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne | kakao na mleku z cukrem ser biały masło roślinne (10 g) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) | kakao na mleku z cukrem ser biały masło roślinne (10 g) chleb pszenny 2 kromki | |
| | II ŚN | sok owocowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | Gruszka 1szt. | | | | |
| | Obiad | pomidorowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany herbata z cukrem | Pomidorowa z makaronem i zielenią Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) fasolka szparagowa gotowana kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | Pomidorowa z makaronem i zielenią Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZE JAJ, MLEKO) surówka z marchwi i jabłka kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | Pomidorowa z makaronem i zielenią pierogi leniwe (8szt) z białym serem fasolka szparagowa gotowana kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | | |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | pomidor chleb graham 1 kromka | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany herbata z cukrem | ser topiony(MLE) jajko sałata zielona (2 liście) masło roślinne (10 g) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata bez cukru | szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) sałata zielona (2 liście) masło roślinne (10 g) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) sałata zielona (2 liście) masło roślinne (10 g) chleb pszenny 2 kromki herbata z cukrem | |
| | PN | | jabłko | Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) | | | |
| | | | E: 1545.88 kcal; : 86.09 g; T: 47.35 g; W: 204.75 g; w tym cukry: 28.71 g; Bł: 16.24 g; Sól: 1.20 g; Kw. tł.nas: 11.74 g; | E: 2047.29 kcal; : 83.24 g; T: 71.61 g; W: 282.38 g; w tym cukry: 52.11 g; Bł: 32.86 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 23.33 g; | E: 1477.74 kcal; : 57.88 g; T: 36.10 g; W: 238.38 g; w tym cukry: 73.81 g; Bł: 16.80 g; Sól: 2.63 g; Kw. tł.nas: 10.78 g; | E: 1722.99 kcal; : 68.08 g; T: 52.14 g; W: 252.47 g; w tym cukry: 64.10 g; Bł: 15.27 g; Sól: 2.45 g; Kw. tł.nas: 13.42 g; | E: 1898.43 kcal; : 73.86 g; T: 53.08 g; W: 289.39 g; w tym cukry: 64.44 g; Bł: 17.11 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 13.62 g; |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|---|--|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | ser żółty (2 plastry)(MLE) sał. z soczewica+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) sałata zielona (2 liście) masło (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) sałata zielona (2 liście) masło (MLE) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | II ŚN | sok pomidorowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | jogurt z mussem gruszkowym (MLE) | | | | |
| | Obiad | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, MLE) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | Mała jarzynowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | jarzynowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) ćwikła kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | | |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | jajko(JAJ,) masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło (MLE) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło (MLE) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | PN | | kisiel | | | | |
| | | E: 1559.48 kcal; : 83.34 g; T: 61.78 g; W: 175.70 g; w tym cukry: 31.65 g; Bł: 17.10 g; Sól: 1.66 g; Kw. tł.nas: 15.98 g; | E: 2049.09 kcal; : 88.99 g; T: 69.07 g; W: 279.19 g; w tym cukry: 66.75 g; Bł: 24.25 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 23.19 g; | E: 1546.12 kcal; : 53.43 g; T: 45.72 g; W: 239.48 g; w tym cukry: 74.92 g; Bł: 18.47 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 19.39 g; | E: 1726.38 kcal; : 58.74 g; T: 47.00 g; W: 277.84 g; w tym cukry: 76.95 g; Bł: 21.42 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 19.87 g; | E: 1879.52 kcal; : 66.40 g; T: 47.94 g; W: 307.21 g; w tym cukry: 77.26 g; Bł: 22.88 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 20.09 g; | |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | |
|------------------|-----------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) ser biały z koperkiem(MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło(MLE,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło(MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem | | |
| | II ŚN | sok pomidorowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | Budyń(GLU PSZ,MLE,) | | | | |
| | Obiad | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany herbata z cukrem | ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | mała ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZE, MLE, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | | ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | jajko(JAJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) ogórek kiszony bez skórki sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) ogórek kiszony bez skórki sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) ogórek kiszony bez skórki sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | PN | | jablko gotowane | mus owocowy | | | |
| | | | E: 1579.59 kcal; : 86.08 g; T: 53.95 g; W: 196.75 g; w tym cukry: 33.49 g; Bf: 19.58 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 13.88 g; | E: 2026.87 kcal; : 72.43 g; T: 73.65 g; W: 282.88 g; w tym cukry: 73.66 g; Bf: 30.37 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 18.87 g; | E: 1365.40 kcal; : 43.29 g; T: 49.15 g; W: 193.59 g; w tym cukry: 79.71 g; Bf: 12.19 g; Sól: 2.72 g; Kw. tł.nas: 10.12 g; | E: 1671.66 kcal; : 59.76 g; T: 47.20 g; W: 259.89 g; w tym cukry: 80.37 g; Bf: 15.49 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 9.67 g; | E: 1810.19 kcal; : 62.57 g; T: 51.46 g; W: 283.14 g; w tym cukry: 81.94 g; Bf: 17.55 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 10.63 g; |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat |
|---------------------|-----------|--|---|---|---|---|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ, MLE,) ser topiony(MLE) pomidor masło roślinne bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ, MLE,) szynka z kurczaka 100% (1 plaster) pomidor bez skórki masło (MLE) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ, MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ, MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) |
| | II ŚN | sok owocowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) | mus owocowy | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) | |
| | Obiad | jarzynowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany herbata z cukrem | krupnik z zieleciną(GLU JEŹCZ, SEL, MLE,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | mały krupnik z zieleciną (GLU, JEŹCZ, SEL, MLE) udko z kurczaka pieczone marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) | | krupnik z zieleciną(GLU JEŹCZ, SEL, MLE,) udko z kurczaka pieczone marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) papryka czerwona paski herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | galaretką owocową do picia | | | |
| | | | E: 1540.39 kcal; : 85.30 g; T: 47.37 g; W: 204.88 g; w tym cukry: 29.44 g; Bt: 16.66 g; Sól: 1.08 g; Kw. tł.nas: 11.73 g; | E: 2405.33 kcal; : 68.52 g; T: 97.67 g; W: 322.49 g; w tym cukry: 64.88 g; Bt: 25.22 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 24.07 g; | E: 1569.42 kcal; : 82.58 g; T: 54.81 g; W: 194.46 g; w tym cukry: 79.72 g; Bt: 16.13 g; Sól: 2.64 g; Kw. tł.nas: 20.45 g; | E: 1744.60 kcal; : 92.44 g; T: 60.36 g; W: 216.54 g; w tym cukry: 60.06 g; Bt: 17.28 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 21.49 g; |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat |
|-------------------|-----------|--|--|--|--|---|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) masło (MLE) herbata z cukrem | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) masło (MLE) herbata z cukrem | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło (MLE) herbata z cukrem |
| | II ŚN | sok owocowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | jabłko pieczone z cynamonem | sałatka owocowa z ananase i jabłkiem | | |
| | Obiad | kalafiorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) herbata z cukrem | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | Mala kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ, MLE, SEL) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | kalafiorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) | |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | miód naturalny masło (MLE) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło (MLE) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło (MLE) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | kefir(MLE,) | mus owocowy | | kefir(MLE,) |
| | | E: 1541.68 kcal; : 85.66 g; T: 47.38 g; W: 204.83 g; w tym cukry: 29.30 g; Bł: 16.72 g; Sól: 1.09 g; Kw. tł.nas: 11.73 g; | E: 2094.10 kcal; : 63.53 g; T: 73.40 g; W: 311.66 g; w tym cukry: 69.91 g; Bł: 34.38 g; Sól: 2.43 g; Kw. tł.nas: 14.12 g; | E: 1423.85 kcal; : 44.53 g; T: 45.78 g; W: 216.07 g; w tym cukry: 75.52 g; Bł: 15.69 g; Sól: 1.52 g; Kw. tł.nas: 15.91 g; | E: 1760.66 kcal; : 60.70 g; T: 51.89 g; W: 274.89 g; w tym cukry: 91.52 g; Bł: 24.20 g; Sól: 2.34 g; Kw. tł.nas: 18.62 g; | E: 2002.12 kcal; : 73.01 g; T: 56.16 g; W: 315.26 g; w tym cukry: 73.73 g; Bł: 27.32 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 20.69 g; |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|--|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | jajko(JAJ,) sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | II ŚN | sok pomidorowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | kisiel z tartym jabłkiem | | | | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) herbata z cukrem | barszcz czerwony z ziemniakami i zeleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot jabłkowy | Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot jabłkowy | barszcz czerwony z ziemniakami i zeleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot jabłkowy | | |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | pomidor masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne herbata z cukrem | |
| | PN | | maślanka(MLE,) | sok Kubuś | | | |
| | | 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: 2039.33 kcal; : 66.70 g; T: 72.94 g; W: 294.68 g; w tym cukry: 77.55 g; Bł: 33.53 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 17.41 g; | E: 1249.95 kcal; : 36.80 g; T: 43.14 g; W: 183.95 g; w tym cukry: 56.16 g; Bł: 12.11 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 9.96 g; | E: 1697.28 kcal; : 56.12 g; T: 46.58 g; W: 271.55 g; w tym cukry: 59.90 g; Bł: 17.53 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 11.15 g; | E: 1769.58 kcal; : 56.16 g; T: 54.58 g; W: 271.59 g; w tym cukry: 59.94 g; Bł: 17.53 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 12.97 g; | |

| | | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | |
|----------------------|-----------|---|---|---|--|--|--|
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | ziemniaczana mix b/śmietany herbata z cukrem | twarożek z rzodkiewką(MLE,) masło roślinne chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor b/ skórki masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | | |
| | II ŚN | sok pomidorowy ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany | galaretka owocowa do picia | | | | |
| | Obiad | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) herbata z cukrem | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) kluski śląskie z jabłkiem (6 szt) kompot jabłkowy | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) udko z kurczaka pieczone surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. ryż biały na sypko kompot jabłkowy | | | |
| | PD | ziemniaczana mix b/śmietany | pomidor bez skórki masło roślinne chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) | | | | |
| | Kolacja | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem | |
| | PN | | jabłko | jabłko gotowane | | | |
| | | 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: 2041.82 kcal; : 60.61 g; T: 71.08 g; W: 302.01 g; w tym cukry: 53.22 g; Bł: 26.19 g; Sól: 2.68 g; Kw. tł.nas: 19.58 g; | E: 1688.56 kcal; : 97.28 g; T: 64.23 g; W: 188.02 g; w tym cukry: 56.57 g; Bł: 15.50 g; Sól: 2.53 g; Kw. tł.nas: 17.28 g; | E: 1817.14 kcal; : 102.81 g; T: 68.78 g; W: 204.56 g; w tym cukry: 55.44 g; Bł: 15.85 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 18.30 g; | E: 2013.31 kcal; : 105.75 g; T: 81.25 g; W: 223.08 g; w tym cukry: 55.67 g; Bł: 16.77 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 21.13 g; | |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------------|-----------|--|--|
| 2024-08-19 poniedziałek | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix herbata z cukrem | kakao na mleku z cukrem ser biały z koperkiem dżem owocowy masło roślinne chleb pszenny 2 kromki mleko(MLE,) woda mineralna niegazowana |
| | II ŚN | sok owocowy | Gruszka 1szt. |
| | Obiad | pomidorowa z makaronem i mięsem mix herbata z cukrem | Pomidorowa z makaronem i zieleniną pierogi leniwe (8szt) z białym serem kompot z miąższem owocowym surówka z marchwi i jabłka |
| | PD | | kisiel |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix herbata z cukrem | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) ser żółty (2 plastry) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki herbata z cukrem |
| | PN | | Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) |
| | | E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bt: 10.71 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g; | E: 2363.03 kcal; : 90.42 g; T: 73.78 g; W: 343.64 g; w tym cukry: 103.77 g; Bt: 19.28 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 22.91 g; |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------|-----------|---|---|
| 2024-08-20 wtorek | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. masło (MLE) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem mleko(MLE,) masło (MLE) woda mineralna niegazowana |
| | II ŚN | sok pomidorowy | jogurt z musem gruszkowym (MLE) |
| | Obiad | ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) herbata z cukrem | jarzynowa z ziemniakami i zieleńką (GLU PSZ, MLE) pulpet wołowy(JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) ćwikła kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | kisiel |
| | | E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2324.45 kcal; : 77.63 g; T: 73.14 g; W: 354.35 g; w tym cukry: 89.74 g; Bł: 26.74 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 25.58 g; |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|------------------|-----------|---|---|
| 2024-08-21 środa | Śniadanie | płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) ser biały z koperkiem(MLE) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej masło (MLE) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata owocowa z cukrem mleko(MLE,) woda mineralna niegazowana |
| | II ŚN | sok pomidorowy | Budyń(GLU PSZ, MLE,) |
| | Obiad | ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) herbata z cukrem | ziemniaczana z zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) |
| | PD | | biszkopty (5 szt) |
| | Kolacja | grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) herbata z cukrem | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | kisiel b/cukru | jabłko gotowane |
| | | E: 1978.43 kcal; : 79.10 g; T: 73.84 g; W: 256.05 g; w tym cukry: 59.95 g; Bf: 12.75 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.87 g; | E: 2103.42 kcal; : 79.48 g; T: 64.45 g; W: 312.08 g; w tym cukry: 83.16 g; Bf: 21.96 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 21.63 g; |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|---------------------|-----------|--|--|
| 2024-08-22 czwartek | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) herbata bez cukru | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JEĆZ,MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) pomidor bez skórki masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) mleko(MLE,) woda mineralna niegazowana |
| | II ŚN | sok owocowy | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) |
| | Obiad | jarzynowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) herbata bez cukru | krupnik z zieleciną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) udko z kurczaka pieczone marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | sok owocowy |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | galaretki owocowa do picia |
| | | | E: 1906.41 kcal; : 82.90 g; T: 61.00 g; W: 266.18 g; w tym cukry: 30.09 g; Bt: 10.98 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 19.93 g; |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------|-----------|---------------------|--|
| 2024-08-23 piątek | Śniadanie | | płatki ryżowe na mleku(MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) masło roślinne masło roślinne herbata z cukrem mleko(MLE,) woda mineralna niegazowana |
| | II ŚN | | sałatka owocowa z ananase i jabłkiem |
| | Obiad | | kalafiorowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią młode ziemniaki z koperkiem kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) |
| | PD | | biszkopty (5 szt) |
| | Kolacja | | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) masło roślinne masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | kefir(MLE,) |
| | | | |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------|-----------|--|---|
| 2024-08-24 sobota | Śniadanie | płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE,) herbata z cukrem | płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) sałatka z k.jęczm+faszka+march+natka+olej masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) mleko(MLE,) woda mineralna niegazowana herbata z cukrem |
| | II ŚN | sok pomidorowy | kisiel z tartym jabłkiem |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) herbata z cukrem | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) kompot jabłkowy |
| | PD | | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata z cukrem | ser biały z koperkiem(MLE) sałata zielona (2 liście) masło roślinne chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | maślanka(MLE,) |
| | | | 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; |

| | | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|----------------------|-----------|---|---|
| 2024-08-25 niedziela | Śniadanie | ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) herbata bez cukru | ser biały z koperkiem(MLE) pomidor b/ skórki masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem mleko(MLE,) woda mineralna niegazowana |
| | II ŚN | sok pomidorowy | galaretka owocowa do picia |
| | Obiad | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) herbata bez cukru | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) udko z kurczaka pieczone surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. ryż biały na sypko kompot jabłkowy |
| | PD | | biszkopty (5 szt) |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) herbata bez cukru | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior masło roślinne chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) herbata z cukrem |
| | PN | | jabłko gotowane |
| | | 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: 2302.81 kcal; : 118.37 g; T: 91.90 g; W: 260.00 g; w tym cukry: 67.99 g; Bł: 20.10 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 24.28 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,