

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)				jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,) sok owocowy 300 ml
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem(GLU PSZ, MLE,) 320 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	solferino z mąką kukurydzianą(SEL, MLE,) 350 ml (SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami z m. kukurydzianą(SEL, MLE) 130 g (SEL,) ryż brązowy na sypko 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (RYB,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g masło roślinne 10 g
	PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	jabłko 120 g	jabłko 120 g mus owocowy 200 g
	E: 2113.06 kcal; : 80.40 g; T: 59.48 g; W: 318.16 g; w tym cukry: 82.79 g; Bł: 14.16 g; Sól: 2.84 g; Kw. tł.nas: 17.96 g;	E: 2020.14 kcal; : 81.04 g; T: 56.25 g; W: 305.38 g; w tym cukry: 64.88 g; Bł: 18.32 g; Sól: 3.47 g; Kw. tł.nas: 17.44 g;	E: 2036.66 kcal; : 81.07 g; T: 37.45 g; W: 347.27 g; w tym cukry: 55.53 g; Bł: 15.90 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 13.07 g;	E: 2036.77 kcal; : 89.14 g; T: 69.29 g; W: 274.81 g; w tym cukry: 41.12 g; Bł: 39.49 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 19.44 g;	E: 2218.69 kcal; : 88.53 g; T: 83.61 g; W: 289.31 g; w tym cukry: 79.85 g; Bł: 33.12 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 21.43 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE), szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z peczykiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE), szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g 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	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE), szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g miód naturalny 25 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g sałatka z peczykiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 30 g herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ) surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem (MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) filet z indyka w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) filet z indyka w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) filet z indyka w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami z m. kukurydzianą (SEL, MLE,) 350 ml (SEL) filet z indyka gotowany 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (GLU)		
	Kolacja	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) 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 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 30 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE)		jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE) wafel ryżowy 2 szt (SEZ,) 23 g	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE)	jogurt z musem truskawkowym (MLE,) 150 ml (MLE) ciaseczka jaglane 120 g (OZI, ORZ)
	E: 2049.99 kcal; : 92.88 g; T: 56.77 g; W: 307.74 g; w tym cukry: 84.27 g; Bł: 32.74 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 15.23 g;	E: 2060.25 kcal; : 95.16 g; T: 46.40 g; W: 329.94 g; w tym cukry: 89.48 g; Bł: 28.23 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 15.00 g;	E: 2177.17 kcal; : 91.07 g; T: 50.86 g; W: 352.27 g; w tym cukry: 86.51 g; Bł: 28.12 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 16.25 g;	E: 2042.00 kcal; : 94.19 g; T: 63.47 g; W: 290.48 g; w tym cukry: 61.66 g; Bł: 35.95 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 18.24 g;	E: 2056.44 kcal; : 78.40 g; T: 74.15 g; W: 270.94 g; w tym cukry: 76.32 g; Bł: 21.75 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 10.87 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL	
2024-09-18 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE.) 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE.) 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 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>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE.) 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE.) 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	maślanka(MLE.) 150 ml (<u>MLE.</u>)				maślanka(MLE.) 150 ml (<u>MLE.</u>) pałeczki kukurydziane 60 g sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (<u>SEL.</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	solferino b/małki pszennej(SEL,MLE,) 350 ml (<u>SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 100 ml (<u>SEL.</u>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)	sok owocowy 300 ml
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło (MLE.) 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE.) 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło (MLE.) 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE.) 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
		E: 2051.98 kcal; : 72.48 g; T: 70.69 g; W: 300.27 g; w tym cukry: 67.58 g; Bł: 38.62 g; Sól: 6.73 g; Kw. tł.nas: 28.98 g;	E: 2087.80 kcal; : 83.32 g; T: 64.15 g; W: 307.61 g; w tym cukry: 65.36 g; Bł: 26.22 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 29.69 g;	E: 2050.14 kcal; : 80.96 g; T: 36.45 g; W: 364.04 g; w tym cukry: 62.14 g; Bł: 28.46 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 12.02 g;	E: 2055.76 kcal; : 79.99 g; T: 72.39 g; W: 292.12 g; w tym cukry: 55.24 g; Bł: 44.50 g; Sól: 6.63 g; Kw. tł.nas: 29.67 g;	E: 2003.20 kcal; : 52.07 g; T: 59.25 g; W: 323.88 g; w tym cukry: 53.62 g; Bł: 26.99 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 24.09 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata zielona z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)			jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (MLE,)	
	Obiad	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (GLU, SOJ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml młode ziemniaki z koperkiem 230 g	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki z mąką kukurydzianą(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)			szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)				kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,) pałeczki kukurydziane 60 g
		E: 2085.37 kcal; : 91.80 g; T: 71.08 g; W: 283.29 g; w tym cukry: 68.73 g; Bł: 34.82 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 24.14 g;	E: 2098.54 kcal; : 107.89 g; T: 64.45 g; W: 280.69 g; w tym cukry: 70.26 g; Bł: 20.15 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 20.46 g;	E: 2110.48 kcal; : 105.47 g; T: 56.37 g; W: 304.41 g; w tym cukry: 70.22 g; Bł: 20.34 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 18.61 g;	E: 2137.44 kcal; : 120.73 g; T: 73.84 g; W: 263.70 g; w tym cukry: 42.43 g; Bł: 33.56 g; Sól: 6.29 g; Kw. tł.nas: 20.98 g;	E: 2125.17 kcal; : 101.45 g; T: 65.72 g; W: 282.30 g; w tym cukry: 68.67 g; Bł: 19.34 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 19.85 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papyrką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR,) masło (MLE,) 15 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata bez cukru 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml
II ŚN	śliwka(2szt) 80 g	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) biskopoty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)
2024-09-20 piątek Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(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,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			pomidorowa z ryżem b/ mąki pszennej(SEL,MLE,) 350 ml (SEL,) ryba pieczona 100 g (RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
PD				pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g
Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 10 g 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,) 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata bez cukru 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g paleczki kukurydziane 60 g

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL	
2024-09-21 sobota	Śniadanie	E: 2084.83 kcal; : 62.86 g; T: 77.55 g; W: 299.27 g; w tym cukry: 67.83 g; Bł: 33.18 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 26.46 g;	E: 2055.72 kcal; : 74.88 g; T: 63.49 g; W: 309.45 g; w tym cukry: 65.52 g; Bł: 26.19 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 21.29 g;	E: 2061.92 kcal; : 77.70 g; T: 44.40 g; W: 350.90 g; w tym cukry: 65.39 g; Bł: 26.82 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 11.65 g;	E: 2043.79 kcal; : 71.90 g; T: 72.28 g; W: 293.97 g; w tym cukry: 49.33 g; Bł: 38.17 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 21.93 g;	E: 2053.02 kcal; : 60.21 g; T: 64.80 g; W: 305.51 g; w tym cukry: 42.18 g; Bł: 33.82 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 19.63 g;	
	II ŚN	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	
2024-09-21 sobota	Obiad	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)			biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	jabłko 120 g	jabłko 120 g pateczki kukurydziane 60 g
	PD	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot jabłkowy 250 ml			ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml		ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml (<u>SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot jabłkowy 250 ml
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml		sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g papryka czerwona paski 50 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	
PN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)						
		E: 2008.01 kcal; : 66.96 g; T: 54.40 g; W: 323.93 g; w tym cukry: 81.35 g; Bł: 26.46 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 16.14 g;	E: 2153.91 kcal; : 77.66 g; T: 56.58 g; W: 342.05 g; w tym cukry: 84.13 g; Bł: 19.00 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 17.65 g;	E: 1993.96 kcal; : 74.86 g; T: 43.34 g; W: 333.30 g; w tym cukry: 76.82 g; Bł: 17.63 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 14.63 g;	E: 1981.20 kcal; : 69.86 g; T: 63.96 g; W: 300.80 g; w tym cukry: 44.32 g; Bł: 39.80 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 16.72 g;	E: 2045.98 kcal; : 58.52 g; T: 58.34 g; W: 328.13 g; w tym cukry: 74.98 g; Bł: 22.07 g; Sól: 2.75 g; Kw. tł.nas: 15.07 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nał.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<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. nał.(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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nał.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<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. nał.(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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>) paleczki kukurydziane 60 g	
	Obiad	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	selerowa z ryżem i zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet z m. ziemniaczaną(JAJ,) 90 g (<u>JAJ</u>) sos pieczeniowy b/ mąki przennej(MLE) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	
	PD		szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>)	sok wielowarzywny 330 ml	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) pomidor b/ skórki 50 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko gotowane 120 g sok wielowarzywny 330 ml	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
		E: 2011.55 kcal; : 62.96 g; T: 65.94 g; W: 305.18 g; w tym cukry: 79.07 g; Bł: 27.89 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	E: 1986.05 kcal; : 72.53 g; T: 59.44 g; W: 303.23 g; w tym cukry: 80.95 g; Bł: 26.26 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 13.79 g;	E: 2078.32 kcal; : 92.20 g; T: 42.59 g; W: 344.14 g; w tym cukry: 62.56 g; Bł: 25.98 g; Sól: 7.31 g; Kw. tł.nas: 11.37 g;	E: 1975.08 kcal; : 80.51 g; T: 70.03 g; W: 272.82 g; w tym cukry: 45.52 g; Bł: 36.50 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 16.21 g;	E: 2006.90 kcal; : 70.60 g; T: 66.18 g; W: 283.66 g; w tym cukry: 55.91 g; Bł: 26.68 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 14.85 g;

	piynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	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.) połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok owocowy 300 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE.) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g (GLU, MLE.) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana bez śmietany(GLU PSZE) 150 g (GLU.) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Solferino z miesem mix b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.)	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) pomidor bez skórki 100 g 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.) pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN		ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)	jabłko 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g		jabłko 120 g
		E: 2001.02 kcal; : 79.29 g; T: 73.37 g; W: 263.59 g; w tym cukry: 45.10 g; Bł: 11.26 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 22.52 g;	E: 2269.90 kcal; : 107.03 g; T: 66.06 g; W: 320.09 g; w tym cukry: 65.06 g; Bł: 19.05 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 19.67 g;	E: 2006.36 kcal; : 95.94 g; T: 51.08 g; W: 310.77 g; w tym cukry: 33.54 g; Bł: 35.39 g; Sól: 6.26 g; Kw. tł.nas: 11.84 g;	E: 1666.41 kcal; : 108.28 g; T: 48.53 g; W: 211.03 g; w tym cukry: 25.49 g; Bł: 18.32 g; Sól: 1.28 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;	E: 2087.52 kcal; : 83.74 g; T: 78.77 g; W: 269.07 g; w tym cukry: 44.13 g; Bł: 35.04 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 29.67 g;

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL,) filet z indyka gotowany 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z indyka gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) 240 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	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,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 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,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN		jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) paleczki kukurydziane 60 g		jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)
		E: 1782.77 kcal; : 79.81 g; T: 57.93 g; W: 242.91 g; w tym cukry: 51.21 g; Bł: 14.04 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;	E: 2271.42 kcal; : 125.62 g; T: 56.04 g; W: 330.42 g; w tym cukry: 89.44 g; Bł: 28.23 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 17.88 g;	E: 2316.41 kcal; : 97.68 g; T: 58.85 g; W: 364.88 g; w tym cukry: 59.24 g; Bł: 35.89 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 14.68 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: 2039.75 kcal; : 75.55 g; T: 78.89 g; W: 271.95 g; w tym cukry: 60.96 g; Bł: 31.67 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 18.46 g;

	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-18 środa	Śniadanie	plátky jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	plátky jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE.) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) g (SOJ.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE,) 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	solferino b/ śmietany(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ, SEL,) 100 ml (GLU, SEL.) marchewka gotowana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU.) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z miesem mix b/ śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (SEL.) sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło (MLE,) 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 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	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło (MLE,) 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN		galaretka owocowa do picia 200 ml			jabłko 120 g
	E: 2037.63 kcal; : 82.90 g; T: 73.63 g; W: 268.79 g; w tym cukry: 48.19 g; Bł: 15.22 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 22.91 g;	E: 2107.02 kcal; : 96.94 g; T: 59.27 g; W: 309.97 g; w tym cukry: 66.67 g; Bł: 26.86 g; Sól: 6.59 g; Kw. tł.nas: 27.56 g;	E: 2082.21 kcal; : 61.52 g; T: 68.01 g; W: 320.02 g; w tym cukry: 51.92 g; Bł: 27.80 g; Sól: 5.32 g; Kw. tł.nas: 15.79 g;	E: 1512.16 kcal; : 86.19 g; T: 45.95 g; W: 197.70 g; w tym cukry: 33.34 g; Bł: 19.53 g; Sól: 1.68 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2069.23 kcal; : 70.33 g; T: 73.20 g; W: 303.19 g; w tym cukry: 52.24 g; Bł: 42.84 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 29.06 g;	

	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) herbata zielona z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)	jabłko 120 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (MLE,) jabłko 120 g
	Obiad	ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml młode ziemniaki z koperkiem 230 g	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki b/śmietany 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)
	PN		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok pomidorowy 300 ml		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 1377.15 kcal; : 65.78 g; T: 53.42 g; W: 161.00 g; w tym cukry: 34.12 g; Bł: 7.40 g; Sól: 2.92 g; Kw. tł.nas: 17.33 g;	E: 2154.38 kcal; : 107.13 g; T: 64.65 g; W: 295.33 g; w tym cukry: 70.37 g; Bł: 20.88 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 20.51 g;	E: 2112.64 kcal; : 93.33 g; T: 81.63 g; W: 266.24 g; w tym cukry: 62.85 g; Bł: 32.17 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 18.96 g;	E: 1557.68 kcal; : 83.26 g; T: 61.76 g; W: 175.32 g; w tym cukry: 31.39 g; Bł: 16.99 g; Sól: 1.61 g; Kw. tł.nas: 15.97 g;	E: 2073.44 kcal; : 91.96 g; T: 79.75 g; W: 263.33 g; w tym cukry: 52.44 g; Bł: 34.07 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 27.41 g;

	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-09-20 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) masło (MLE,) 15 g herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (<u>GLU, JAJ,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
PN		jabłko 120 g		jabłko 120 g	

		plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-09-21 sobota	piątek	E: 1910.01 kcal; : 81.02 g; T: 60.33 g; W: 270.10 g; w tym cukry: 43.44 g; Bł: 9.97 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 18.83 g;	E: 2431.83 kcal; : 97.58 g; T: 89.19 g; W: 323.28 g; w tym cukry: 65.55 g; Bł: 27.00 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 25.51 g;		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: 2059.09 kcal; : 59.37 g; T: 82.48 g; W: 287.49 g; w tym cukry: 42.33 g; Bł: 39.32 g; Sól: 5.20 g; Kw. tł.nas: 24.72 g;
	Śniadanie	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
2024-09-21 sobota	II ŚN	sok owocowy 300 ml	Ciasto drożdżowe z rodzynekami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	jabłko 120 g	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	Ciasto drożdżowe z rodzynekami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)
	Obiad	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) filet z drobiu gotowany 110 g kompot jabłkowy 250 ml	Ziemniaczana b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot jabłkowy 250 ml
	PD			pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	
	Kolacja	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g papryka czerwona paski 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 z cukrem 250 ml
	PN		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	pałeczki kukurydziane 60 g		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 1907.48 kcal; : 80.82 g; T: 58.49 g; W: 274.46 g; w tym cukry: 44.19 g; Bł: 11.15 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 18.36 g;	E: 2275.31 kcal; : 101.86 g; T: 58.22 g; W: 344.86 g; w tym cukry: 86.09 g; Bł: 19.85 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 18.01 g;	E: 2228.36 kcal; : 70.34 g; T: 60.07 g; W: 369.97 g; w tym cukry: 35.38 g; Bł: 40.24 g; Sól: 5.99 g; Kw. tł.nas: 13.02 g;	E: 1655.79 kcal; : 86.70 g; T: 55.23 g; W: 215.07 g; w tym cukry: 30.63 g; Bł: 18.37 g; Sól: 1.14 g; Kw. tł.nas: 13.82 g;	E: 2149.47 kcal; : 74.95 g; T: 63.64 g; W: 327.32 g; w tym cukry: 83.93 g; Bł: 18.27 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 22.22 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 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 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+fasołka+march.+natka+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sok wielowarzywny 330 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	
	Obiad	selerowa z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ,) filet z drobiu gotowany 110 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z makaronem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 200 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy b/śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	selerowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 200 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot jabłkowy 250 ml	
	PD			pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)		
	Kolacja	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,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN		jabłko gotowane 120 g				jabłko 120 g
		E: 1932.14 kcal; : 82.93 g; T: 58.58 g; W: 277.66 g; w tym cukry: 43.83 g; Bł: 10.99 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 18.49 g;	E: 2093.85 kcal; : 96.18 g; T: 60.87 g; W: 303.23 g; w tym cukry: 80.95 g; Bł: 26.26 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 14.11 g;	E: 2007.32 kcal; : 76.65 g; T: 66.88 g; W: 293.47 g; w tym cukry: 37.70 g; Bł: 39.07 g; Sól: 7.20 g; Kw. tł.nas: 13.23 g;	E: 1455.07 kcal; : 85.17 g; T: 46.05 g; W: 183.47 g; w tym cukry: 31.59 g; Bł: 17.77 g; Sól: 1.56 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2015.43 kcal; : 62.11 g; T: 89.61 g; W: 254.46 g; w tym cukry: 44.37 g; Bł: 31.33 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 20.49 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-16 poniedziałek	Śniadanie	dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z k.jęczm+faselka+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	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			sok owocowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD						
	Kolacja	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	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	
PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)					jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	
	E: 1646.16 kcal; : 60.10 g; T: 56.09 g; W: 232.03 g; w tym cukry: 74.47 g; Bł: 13.78 g; Sól: 1.47 g; Kw. tł.nas: 21.27 g;	E: 1868.44 kcal; : 72.90 g; T: 59.06 g; W: 269.58 g; w tym cukry: 76.67 g; Bł: 16.68 g; Sól: 2.51 g; Kw. tł.nas: 19.00 g;	E: 2137.48 kcal; : 80.39 g; T: 60.29 g; W: 327.98 g; w tym cukry: 77.12 g; Bł: 19.06 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 19.28 g;	E: 1550.63 kcal; : 68.31 g; T: 54.77 g; W: 202.56 g; w tym cukry: 41.58 g; Bł: 8.43 g; Sól: 2.52 g; Kw. tł.nas: 17.28 g;	E: 2163.62 kcal; : 101.97 g; T: 54.61 g; W: 330.42 g; w tym cukry: 89.44 g; Bł: 28.23 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 17.56 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml		herbata z cukrem 250 ml płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE,) 300 ml (GLU, MLE ,)	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (MLE ,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE ,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			sok pomidorowy 330 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL ,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL ,) małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL ,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ ,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		herbata z cukrem 250 ml kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL ,)	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL ,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ ,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					jabłko gotowane 120 g	
	Kolacja	ser biały (MLE) 70 g (MLE ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (MLE ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml		herbata z cukrem 250 ml grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE ,)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ ,)					jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE ,)
		E: 1501.78 kcal; : 62.80 g; T: 40.02 g; W: 231.73 g; w tym cukry: 74.55 g; Bł: 18.21 g; Sól: 3.03 g; Kw. tł.nas: 11.28 g;	E: 1822.70 kcal; : 70.94 g; T: 49.34 g; W: 284.48 g; w tym cukry: 74.74 g; Bł: 21.87 g; Sól: 3.40 g; Kw. tł.nas: 11.18 g;	E: 2011.97 kcal; : 79.77 g; T: 50.45 g; W: 321.43 g; w tym cukry: 75.11 g; Bł: 23.71 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 11.42 g;	E: 1772.77 kcal; : 79.79 g; T: 57.93 g; W: 240.41 g; w tym cukry: 48.71 g; Bł: 14.04 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;	E: 2385.98 kcal; : 100.36 g; T: 71.21 g; W: 350.98 g; w tym cukry: 104.67 g; Bł: 29.69 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 19.88 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-09-18 środa	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JEĆZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok Kubuś 300 ml			sok owocowy 300 ml	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD					biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)
	Kolacja	połędwica sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (GLU, SOJ.) ogórek kiszony bez skórki 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) ogórek kiszony bez skórki 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) ogórek kiszony(plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
PN	galaretką owocową do picia 200 ml				galaretką owocową do picia 200 ml	
	E: 1275.92 kcal; : 37.62 g; T: 42.92 g; W: 191.93 g; w tym cukry: 42.27 g; Bł: 15.84 g; Sól: 2.64 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 1700.05 kcal; : 53.59 g; T: 50.51 g; W: 268.72 g; w tym cukry: 47.96 g; Bł: 23.26 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 24.33 g;	E: 1983.21 kcal; : 68.30 g; T: 56.38 g; W: 313.11 g; w tym cukry: 58.56 g; Bł: 26.11 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 27.24 g;	E: 2115.63 kcal; : 83.60 g; T: 74.93 g; W: 287.49 g; w tym cukry: 45.59 g; Bł: 14.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 22.86 g;	E: 2412.95 kcal; : 93.03 g; T: 81.83 g; W: 339.06 g; w tym cukry: 75.66 g; Bł: 26.57 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 40.67 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g 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,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata zielona z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)			sok pomidorowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)	
	Obiad	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		jarzynowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) 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 JEĆZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)
	Kolacja	ser biały (MLE) 70 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 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	sok owocowy 300 ml					kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 1392.94 kcal; : 73.84 g; T: 52.97 g; W: 164.42 g; w tym cukry: 48.32 g; Bł: 11.86 g; Sól: 2.18 g; Kw. tł.nas: 18.86 g;	E: 1818.48 kcal; : 92.31 g; T: 58.26 g; W: 241.09 g; w tym cukry: 60.96 g; Bł: 15.78 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 21.69 g;	E: 1944.20 kcal; : 95.28 g; T: 58.73 g; W: 268.95 g; w tym cukry: 61.13 g; Bł: 16.70 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 21.79 g;	E: 1715.15 kcal; : 77.48 g; T: 58.46 g; W: 224.02 g; w tym cukry: 39.05 g; Bł: 10.77 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 19.78 g;	E: 2417.00 kcal; : 123.30 g; T: 80.52 g; W: 312.81 g; w tym cukry: 70.42 g; Bł: 22.12 g; Sól: 5.43 g; Kw. tł.nas: 27.66 g;	

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
Śniadanie	<p>pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE.) 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE.) 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) dżem owocowy 25 g masło (MLE.) 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata zielona z cukrem 250 ml</p>	<p>płatki ryżowe 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.) 15 g herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml</p>
II ŚN	Banan 200 g			sok pomidorowy 300 ml	Banan 200 g
Obiad	<p>Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 100 ml (GLU.) małe ziemniaki z koperkiem 70 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Mała pomidorowa z makaronem (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.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g małe młode ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(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.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(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.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
PD					ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE.)
Kolacja	<p>jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>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 bez cukru 250 ml</p>	<p>sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml</p>
PN	jabłko gotowane 120 g				jabłko gotowane 120 g

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 38. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-16 do dnia 2024-09-22 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-09-21 sobota	I-09-20 piątek	E: 1563.18 kcal; : 56.91 g; T: 61.68 g; W: 202.81 g; w tym cukry: 70.79 g; Bł: 15.39 g; Sól: 2.32 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;	E: 1763.85 kcal; : 65.66 g; T: 65.78 g; W: 236.31 g; w tym cukry: 80.59 g; Bł: 16.05 g; Sól: 2.57 g; Kw. tł.nas: 20.74 g;	E: 2117.72 kcal; : 74.57 g; T: 68.54 g; W: 311.85 g; w tym cukry: 84.20 g; Bł: 20.87 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 21.98 g;	E: 1548.49 kcal; : 58.09 g; T: 42.34 g; W: 240.44 g; w tym cukry: 38.76 g; Bł: 11.11 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 15.36 g;	E: 2346.43 kcal; : 78.32 g; T: 71.49 g; W: 364.21 g; w tym cukry: 96.68 g; Bł: 29.40 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 22.80 g;
	Śniadanie	bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g 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	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) bukiet jarzyn (fasolka szparag./groszek/marchew/kalafior) z dipem, olej rz. i bazylią 200 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
2024-09-21 sobota	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)			sok owocowy 300 ml	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)
	Obiad	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL)	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot jabłkowy 250 ml	
	PD					sok owocowy 300 ml
2024-09-21 sobota	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) sałata zielona (2 liście) 35 g papryka czerwona paski 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałata zielona (2 liście) 35 g papryka czerwona paski 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) papryka czerwona paski 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	mus owocowy 200 g				kefir(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 1570.12 kcal; : 46.77 g; T: 47.47 g; W: 245.75 g; w tym cukry: 91.75 g; Bł: 13.78 g; Sól: 1.92 g; Kw. tł.nas: 12.99 g;	E: 1771.72 kcal; : 56.03 g; T: 51.68 g; W: 276.96 g; w tym cukry: 103.51 g; Bł: 15.29 g; Sól: 2.15 g; Kw. tł.nas: 15.41 g;	E: 2216.51 kcal; : 75.31 g; T: 53.99 g; W: 366.51 g; w tym cukry: 105.74 g; Bł: 20.65 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;	E: 1351.23 kcal; : 59.30 g; T: 50.72 g; W: 171.38 g; w tym cukry: 30.80 g; Bł: 7.09 g; Sól: 2.21 g; Kw. tł.nas: 14.88 g;	E: 2371.96 kcal; : 79.76 g; T: 70.29 g; W: 367.42 g; w tym cukry: 86.15 g; Bł: 19.85 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 20.42 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	herbata zielona z cukrem 250 ml grysik na mleku(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE</u>)	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nať.(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	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml biszkoty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ</u>)	sok pomidorowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	Mała selerowa z ziemniakami(GLU PSZE,MLE) 175 ml (<u>GLU, SEL</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml		selerowa z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) herbata bez cukru 250 ml	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD						biszkoty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ</u>)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g					jabłko gotowane 120 g
	E: 1329.42 kcal; : 47.29 g; T: 51.21 g; W: 176.83 g; w tym cukry: 73.81 g; Bł: 14.53 g; Sól: 2.11 g; Kw. tł.nas: 12.83 g;	E: 1691.26 kcal; : 60.90 g; T: 52.82 g; W: 252.42 g; w tym cukry: 75.92 g; Bł: 19.29 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 13.12 g;	E: 1803.03 kcal; : 65.99 g; T: 53.79 g; W: 272.82 g; w tym cukry: 74.72 g; Bł: 19.92 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 13.25 g;	E: 1271.84 kcal; : 68.99 g; T: 39.12 g; W: 165.27 g; w tym cukry: 37.27 g; Bł: 7.92 g; Sól: 2.93 g; Kw. tł.nas: 13.86 g;	E: 2315.03 kcal; : 82.27 g; T: 76.73 g; W: 336.64 g; w tym cukry: 92.75 g; Bł: 26.90 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 19.29 g;		

2024-09-16 poniedziałek		Dieta III (kleik) - 13/M
Śniadanie		
II ŚN		
Obiad		
PD		
Kolacja		
PN		

Dieta III (kleik) - 13/M		
2024-09-17 wtorek	Śniadanie	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	
E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;		

Dieta III (kleik) - 13/M	
2024-09-18 środa	Śniadanie sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN
E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	

Dieta III (kleik) - 13/M		
2024-09-19 czwartek	Śniadanie	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PD	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	
E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;		

Dieta III (kleik) - 13/M	
Śniadanie	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
II ŚN	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
Obiad	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
PD	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
Kolacja	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
PN	

1-09-20 piątek		Dieta III (kleik) - 13/M
		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;
2024-09-21 sobota	Śniadanie	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	
		E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;

Dieta III (kleik) - 13/M	
2024-09-22 niedziela	Śniadanie
	II ŚN
	Obiad
	PD
	Kolacja
	PN
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;	

sucharki 28,5 g (**GLU, JAJ, MLE.**)
 kleik ryżowy 100 ml
 herbata bez cukru 250 ml

sucharki 28,5 g (**GLU, JAJ, MLE.**)
 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

sucharki 28,5 g (**GLU, JAJ, MLE.**)
 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

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,