

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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 wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB,) 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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-09 poniedziałek	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>)			Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>)
		E: 2052.27 kcal; : 69.63 g; T: 65.74 g; W: 310.66 g; w tym cukry: 70.56 g; Bł: 31.55 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 15.02 g;	E: 2096.89 kcal; : 82.77 g; T: 62.80 g; W: 310.91 g; w tym cukry: 63.61 g; Bł: 21.04 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 16.52 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: 2094.21 kcal; : 82.61 g; T: 62.75 g; W: 310.29 g; w tym cukry: 63.59 g; Bł: 20.62 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 16.51 g;	E: 2021.91 kcal; : 82.58 g; T: 54.75 g; W: 310.25 g; w tym cukry: 63.55 g; Bł: 20.62 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 14.69 g;	E: 2031.23 kcal; : 79.91 g; T: 67.93 g; W: 291.55 g; w tym cukry: 40.37 g; Bł: 34.03 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 16.12 g;
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr. 80 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne (10 g) 10 g (<u>GLU.</u>) chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) sał.makaron.+march.+fasol.s zparag.+natk.pietr.+jog.nat. 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) sał.makaron.+march.+fasol.s zparag.+natk.pietr.+jog.nat. 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr. 80 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir bananowy 150 ml (<u>MLE.</u>)	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	kefir bananowy 150 ml (<u>MLE.</u>)	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kotlet z drobiu 110 g (<u>GLU, JAJ.</u>) Pęczak 200 g (<u>GLU.</u>) mizeria(MLE,) 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grycikowy na wodzie 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana 150 g (<u>GLU.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-10 wtorek	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE) masło roślinne (10 g) 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. 80 g (RYB, MLE) chleb pszenny 3 kromki 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml			galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2059.16 kcal; : 87.16 g; T: 89.08 g; W: 239.63 g; w tym cukry: 42.59 g; Bł: 25.96 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 27.32 g;	E: 2050.08 kcal; : 82.93 g; T: 78.44 g; W: 265.21 g; w tym cukry: 56.03 g; Bł: 23.74 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 22.88 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2093.35 kcal; : 83.68 g; T: 82.43 g; W: 266.74 g; w tym cukry: 53.38 g; Bł: 24.46 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 23.97 g;	E: 2086.59 kcal; : 90.17 g; T: 72.10 g; W: 282.07 g; w tym cukry: 53.49 g; Bł: 24.64 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 22.06 g;	E: 2037.89 kcal; : 92.92 g; T: 58.90 g; W: 305.28 g; w tym cukry: 55.18 g; Bł: 43.47 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 13.86 g;
2024-09-11 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marchew+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SO J,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE)		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE)		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-11 środa	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ.) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) ryż brązowy na sypko 200 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż brązowy na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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 chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ.)			koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ.)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)	jabłko 120 g
	E: 2395.71 kcal; : 102.34 g; T: 84.15 g; W: 326.15 g; w tym cukry: 76.03 g; Bł: 39.76 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 23.18 g;	E: 2257.77 kcal; : 92.04 g; T: 69.92 g; W: 325.50 g; w tym cukry: 63.49 g; Bł: 21.00 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 18.78 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2257.77 kcal; : 92.04 g; T: 69.92 g; W: 325.50 g; w tym cukry: 63.49 g; Bł: 21.00 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 18.78 g;	E: 2225.18 kcal; : 90.33 g; T: 64.54 g; W: 329.19 g; w tym cukry: 58.31 g; Bł: 18.45 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 17.28 g;	E: 2307.17 kcal; : 96.65 g; T: 74.33 g; W: 332.32 g; w tym cukry: 54.41 g; Bł: 40.54 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 19.43 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
Śniadanie	płatki orkiszowe na mleku(GLU PSZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ) sał.makaron.+papr.+fasol.sz parag.+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dyni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki orkiszowe na mleku(GLU PSZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki orkiszowe na mleku(GLU PSZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml
II ŚN	brzoskwinia 200 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	brzoskwinia 200 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	brzoskwinia 200 g	
Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)	
Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
024-09-12 czwartek	PN	kisiel 150 ml			kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2061.06 kcal; : 69.48 g; T: 61.15 g; W: 317.53 g; w tym cukry: 94.22 g; Bł: 26.32 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 11.79 g;	E: 2008.31 kcal; : 80.75 g; T: 44.36 g; W: 332.40 g; w tym cukry: 108.60 g; Bł: 26.07 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 14.99 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: 2092.28 kcal; : 82.37 g; T: 48.52 g; W: 342.51 g; w tym cukry: 105.95 g; Bł: 26.79 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 16.08 g;		E: 2086.96 kcal; : 100.61 g; T: 61.50 g; W: 294.87 g; w tym cukry: 84.38 g; Bł: 40.63 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 19.47 g;
2024-09-13 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) ser topiony (MLE) 50 g (MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+jajo+kuku+szczp+majonez ligh (RYB, JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) kotlet mielony z ryby (GLU PSZ, RYB, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby (GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-13 piątek	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista (GLU PSZ.) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat. (MLE,) 100 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat. (MLE,) 100 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat. (MLE,) 100 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat. (MLE,) 100 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ.) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g
		E: 2159.54 kcal; : 72.22 g; T: 78.74 g; W: 306.32 g; w tym cukry: 71.08 g; Bł: 32.67 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 21.82 g;	E: 2095.57 kcal; : 73.84 g; T: 61.06 g; W: 327.08 g; w tym cukry: 77.90 g; Bł: 28.52 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 15.37 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2138.84 kcal; : 74.59 g; T: 65.05 g; W: 328.61 g; w tym cukry: 75.25 g; Bł: 29.24 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 16.46 g;	E: 2178.87 kcal; : 73.24 g; T: 74.52 g; W: 323.78 g; w tym cukry: 51.79 g; Bł: 41.91 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 16.17 g;	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku (MLE,) 250 ml (MLE.) twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ.) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku (MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku (MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku (MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ.) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml wafel ryżowy 2 szt (SEZ,) 23 g

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-14 sobota	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE.</u>) kompot jabłkowy 250 ml		sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE.</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 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 marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>)	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 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>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 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>) 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>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)			maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		E: 2012.40 kcal; : 71.30 g; T: 44.59 g; W: 342.79 g; w tym cukry: 99.66 g; Bł: 21.76 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 15.16 g;	E: 1990.63 kcal; : 71.66 g; T: 43.93 g; W: 336.49 g; w tym cukry: 99.19 g; Bł: 16.69 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 15.08 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2018.53 kcal; : 71.68 g; T: 44.10 g; W: 342.60 g; w tym cukry: 99.91 g; Bł: 15.92 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 15.06 g;	E: 2113.95 kcal; : 74.62 g; T: 36.58 g; W: 381.02 g; w tym cukry: 100.04 g; Bł: 16.84 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 13.34 g;	E: 2002.45 kcal; : 77.22 g; T: 56.92 g; W: 312.93 g; w tym cukry: 67.08 g; Bł: 38.29 g; Sól: 5.14 g; Kw. tł.nas: 16.33 g;
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+nat ka+jog.nat.(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 kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-15 niedziela	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml			pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko gotowane 120 g			
		E: 2025.85 kcal; : 102.32 g; T: 71.06 g; W: 255.20 g; w tym cukry: 53.99 g; Bł: 22.57 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	E: 2014.17 kcal; : 114.95 g; T: 64.74 g; W: 253.28 g; w tym cukry: 55.90 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.15 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2014.17 kcal; : 114.95 g; T: 64.74 g; W: 253.28 g; w tym cukry: 55.90 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.15 g;	E: 1941.87 kcal; : 114.92 g; T: 56.74 g; W: 253.24 g; w tym cukry: 55.86 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 16.33 g;	E: 2093.57 kcal; : 120.08 g; T: 77.38 g; W: 244.99 g; w tym cukry: 48.16 g; Bł: 32.98 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 21.94 g;

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-09 poniedziałek	Sniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 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.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszeniczny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszeniczny 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
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok pomidorowy 330 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE.) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) 300 g (JAJ.) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE.) fasolka szparagowa gotowana 90 g filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) 300 g (JAJ.) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml
	PD	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)	sok owocowy 300 ml			sok owocowy 300 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszeniczny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszeniczny 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

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-09 poniedziałek	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)		kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	
		E: 2039.15 kcal; : 82.79 g; T: 60.53 g; W: 308.58 g; w tym cukry: 42.01 g; Bł: 36.91 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 14.42 g;	E: 2074.66 kcal; : 52.46 g; T: 72.91 g; W: 304.70 g; w tym cukry: 50.85 g; Bł: 26.18 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 18.10 g;	E: 1993.60 kcal; : 81.58 g; T: 73.66 g; W: 257.94 g; w tym cukry: 46.80 g; Bł: 13.08 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 22.95 g;	E: 2204.69 kcal; : 106.42 g; T: 64.23 g; W: 310.91 g; w tym cukry: 63.61 g; Bł: 21.04 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;	E: 2000.50 kcal; : 55.57 g; T: 53.04 g; W: 336.79 g; w tym cukry: 40.95 g; Bł: 17.43 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 11.74 g;	E: 1465.53 kcal; : 84.72 g; T: 45.96 g; W: 186.32 g; w tym cukry: 31.67 g; Bł: 17.21 g; Sól: 1.71 g; Kw. tł.nas: 11.81 g;
	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fas.sz pa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) miód naturalny 25 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sał.makaron.+march.+fasol.s zparag.+natk.pietr.+jog.nat. 100 g (GLU, MLE,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) sał.makaron.+march.+fas.sz pa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)	kefir bananowy 150 ml (MLE,) ciaseczka jaglane 120 g (OZI, ORZ,)	sok pomidorowy 330 ml	kefir bananowy 150 ml (MLE,)	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)
2024-09-10 wtorek	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami z mąka kukurydzianą(MLE,SEL,) 350 ml (MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami z m. kukurydzianą(SEL,MLE) 130 g (SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g kasza jęczmienna 200 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem brokułowy z grzankami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami b/śmietany 130 g (GLU, SEL,) kasza jęczmienna 200 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)					ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-10 wtorek	Kolacja	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	jajko 1 szt (JAJ,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)		galaretka owocowa do picia 200 ml		
		E: 2095.76 kcal; : 90.51 g; T: 60.35 g; W: 318.51 g; w tym cukry: 52.05 g; Bł: 42.53 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 14.54 g;	E: 2096.57 kcal; : 79.71 g; T: 78.37 g; W: 271.04 g; w tym cukry: 62.97 g; Bł: 26.38 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 11.84 g;	E: 2043.63 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 270.34 g; w tym cukry: 47.26 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2207.38 kcal; : 117.43 g; T: 80.31 g; W: 265.69 g; w tym cukry: 55.99 g; Bł: 23.74 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 23.99 g;	E: 2064.35 kcal; : 80.02 g; T: 79.50 g; W: 267.52 g; w tym cukry: 43.03 g; Bł: 21.92 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 21.92 g;	E: 1579.59 kcal; : 86.08 g; T: 53.95 g; W: 196.75 g; w tym cukry: 33.49 g; Bł: 19.58 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;
2024-09-11 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk. pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	herbata z cukrem 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk. pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g woda mineralna niegazowana 500 ml	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk. pietr.+ olej rzep. 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	herbata z cukrem 250 ml jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk. pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		sok pomidorowy 330 ml	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)	Banan 200 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-11 środa	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) ryż brązowy na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pulpet z m. ziemniaczaną(JAJ,) 90 g (<u>JAJ,</u>) sos pieczeniowy b/ mąki przennej(MLE) 100 ml ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	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>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	Ziemniaczana b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy b/ śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (<u>GLU,</u>) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PD	pomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)					ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 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 roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	grysik 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 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 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g	pałeczki kukurydziane 60 g		koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	
		E: 2234.87 kcal; : 96.62 g; T: 66.33 g; W: 332.28 g; w tym cukry: 54.37 g; Bł: 40.54 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 17.61 g;	E: 1944.18 kcal; : 73.08 g; T: 60.52 g; W: 279.18 g; w tym cukry: 45.16 g; Bł: 20.72 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 14.29 g;	E: 2043.63 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 270.34 g; w tym cukry: 47.26 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2450.49 kcal; : 110.86 g; T: 75.56 g; W: 342.76 g; w tym cukry: 63.49 g; Bł: 22.23 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 19.86 g;	E: 2140.34 kcal; : 75.76 g; T: 61.64 g; W: 331.03 g; w tym cukry: 61.86 g; Bł: 21.56 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;	E: 1579.59 kcal; : 86.08 g; T: 53.95 g; W: 196.75 g; w tym cukry: 33.49 g; Bł: 19.58 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	płatki orkiszowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	płatki orkiszowe na mleku(GLU PSZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		
	II ŚN	brzoskwinia 200 g		sok pomidorowy 330 ml	brzoskwinia 200 g		
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z ryżem z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 300 ml (MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami z m. kukurydzianą(SEL,MLE) 130 g (SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g 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 z cukrem 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)					
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	gryzik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
024-09-12 czwartek	PN	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml ciaseczka jaglane 120 g (OZI, ORZ.)		kisiel 150 ml		
		E: 2008.43 kcal; : 90.48 g; T: 57.05 g; W: 295.88 g; w tym cukry: 81.73 g; Bł: 41.35 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 17.95 g;	E: 2107.21 kcal; : 79.25 g; T: 73.49 g; W: 285.43 g; w tym cukry: 99.24 g; Bł: 27.61 g; Sól: 3.35 g; Kw. tł.nas: 10.61 g;	E: 1592.96 kcal; : 78.46 g; T: 43.31 g; W: 226.34 g; w tym cukry: 47.56 g; Bł: 13.09 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 15.76 g;	E: 2116.11 kcal; : 104.40 g; T: 45.79 g; W: 332.40 g; w tym cukry: 108.60 g; Bł: 26.07 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 15.31 g;		
2024-09-13 piątek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata owocowa z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	grysik na mleku z bułka mix 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+ol ej 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	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,) ciaseczka jaglane 120 g (OZI, ORZ,)	sok pomidorowy 330 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	sok wielowarzywny 330 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)
Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml (SEL,) ryba pieczona 100 g (RYB,) sos koperkowy z m. kukurydzianą(MLE,) 100 ml ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	krupnik z mięsem mix b/śmietany(GLU JĘCZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-13 piątek	PD	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU .)				pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU .)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU , SEL .)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE .) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU .) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE .) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU , JAJ , MLE .) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzn.+burak+ koper 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 300 ml (SEL .) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
		E: 2103.93 kcal; : 76.53 g; T: 49.92 g; W: 357.99 g; w tym cukry: 55.94 g; Bł: 43.50 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 11.49 g;	E: 2021.97 kcal; : 61.23 g; T: 77.88 g; W: 272.90 g; w tym cukry: 68.75 g; Bł: 29.02 g; Sól: 2.45 g; Kw. tł.nas: 11.67 g;	E: 1988.36 kcal; : 81.32 g; T: 73.37 g; W: 257.60 g; w tym cukry: 46.76 g; Bł: 12.83 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.80 g;	E: 2349.88 kcal; : 85.66 g; T: 78.32 g; W: 340.39 g; w tym cukry: 77.93 g; Bł: 29.33 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 16.98 g;	E: 2047.88 kcal; : 59.92 g; T: 71.06 g; W: 311.80 g; w tym cukry: 41.15 g; Bł: 41.40 g; Sól: 6.67 g; Kw. tł.nas: 12.37 g;	E: 1443.89 kcal; : 84.06 g; T: 46.12 g; W: 181.98 g; w tym cukry: 31.98 g; Bł: 18.45 g; Sól: 1.61 g; Kw. tł.nas: 11.80 g;
2024-09-14 sobota	Śniadanie	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	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE .) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU , MLE .) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE .) 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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ .) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ .) masło roślinne 10 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
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sok owocowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU , SEL .)

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-14 sobota	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 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>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i mąką kukurydzianą (MLE,SEL,) 300 ml (<u>MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) filet z drobiu gotowany 110 g kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PD	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)				jabłko gotowane 120 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g pomidor bez skórki 100 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 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>) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g 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 z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) jabłko gotowane 120 g	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) ciaseczka jaglane 120 g (<u>OZI, ORZ,</u>)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	sok wielowarzywny 330 ml jabłko gotowane 120 g	
	E: 1979.39 kcal; : 68.31 g; T: 52.96 g; W: 326.82 g; w tym cukry: 74.24 g; Bł: 41.67 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 14.89 g;	E: 2319.60 kcal; : 67.71 g; T: 86.96 g; W: 316.39 g; w tym cukry: 98.57 g; Bł: 18.95 g; Sól: 3.11 g; Kw. tł.nas: 16.39 g;	E: 1890.47 kcal; : 81.58 g; T: 54.53 g; W: 278.87 g; w tym cukry: 47.42 g; Bł: 12.18 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 17.32 g;	E: 2220.23 kcal; : 106.19 g; T: 53.80 g; W: 337.01 g; w tym cukry: 99.19 g; Bł: 16.69 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 18.01 g;	E: 1995.36 kcal; : 70.69 g; T: 52.79 g; W: 329.46 g; w tym cukry: 75.42 g; Bł: 43.30 g; Sól: 6.93 g; Kw. tł.nas: 12.64 g;	E: 1519.10 kcal; : 86.59 g; T: 45.94 g; W: 199.20 g; w tym cukry: 35.59 g; Bł: 19.81 g; Sól: 1.64 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) 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>) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 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+faska+march+natka+olej 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 37. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-09 do dnia 2024-09-15 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML
2024-09-15 niedziela	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok owocowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml		sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki z mąką kukurydzianą(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g filet z drobiu gotowany 110 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki b/śmietany 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	sok owocowy 300 ml			miód naturalny 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g		
		E: 1989.67 kcal; : 120.89 g; T: 61.55 g; W: 253.49 g; w tym cukry: 48.08 g; Bł: 32.98 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 18.30 g;	E: 2036.94 kcal; : 103.41 g; T: 77.16 g; W: 235.29 g; w tym cukry: 54.74 g; Bł: 27.66 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 19.07 g;	E: 2074.31 kcal; : 82.82 g; T: 74.56 g; W: 277.05 g; w tym cukry: 43.34 g; Bł: 10.42 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 22.71 g;	E: 2121.97 kcal; : 138.60 g; T: 66.17 g; W: 253.28 g; w tym cukry: 55.90 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 18.47 g;	E: 2006.30 kcal; : 106.70 g; T: 62.78 g; W: 263.32 g; w tym cukry: 52.24 g; Bł: 20.21 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 15.81 g;	E: 1597.24 kcal; : 85.06 g; T: 62.03 g; W: 182.86 g; w tym cukry: 31.10 g; Bł: 17.20 g; Sól: 1.58 g; Kw. tł.nas: 15.99 g;

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-09 poniedziałek	Śniadanie	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) g (SOJ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			sok pomidorowy 330 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)					biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-09-09 poniedziałek	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>)	biskopki (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)				kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>)
		E: 1954.85 kcal; : 76.98 g; T: 66.86 g; W: 276.84 g; w tym cukry: 40.18 g; Bł: 31.93 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 18.86 g;	E: 1387.61 kcal; : 47.62 g; T: 42.54 g; W: 209.30 g; w tym cukry: 42.83 g; Bł: 13.14 g; Sól: 1.25 g; Kw. tł.nas: 13.40 g;	E: 1810.06 kcal; : 67.90 g; T: 58.45 g; W: 261.33 g; w tym cukry: 55.33 g; Bł: 17.70 g; Sól: 3.08 g; Kw. tł.nas: 17.70 g;	E: 1991.44 kcal; : 75.79 g; T: 60.51 g; W: 295.15 g; w tym cukry: 56.89 g; Bł: 19.70 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 1949.35 kcal; : 81.84 g; T: 73.19 g; W: 246.92 g; w tym cukry: 31.62 g; Bł: 11.53 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 22.81 g;	E: 2307.79 kcal; : 85.70 g; T: 72.26 g; W: 338.66 g; w tym cukry: 64.37 g; Bł: 20.90 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.71 g;
2024-09-10 wtorek	Śniadanie	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE.</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr. 80 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g (<u>SOJ, GOR.</u>) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) sał.makaron.+march.+fasol.s zparag.+natk.pietr.+jog.nat. 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) masło (10g) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml mleko 200 ml (<u>MLE.</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	mus owocowy 200 g			sok pomidorowy 330 ml	kefir z bananami(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała krem brokułowy z grzankami(GLU PSZE, SEL, MLEKO) 175 ml (<u>GLU, SEL.</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml		ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kotlet z drobiu 110 g (<u>GLU, JAJ.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna 200 g (<u>GLU.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml
PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)					biskopki (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)	

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-10 wtorek	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włośczonej i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		pasta z piecz.ryby, sera, włośczonej i oleju rzepak. 80 g (RYB, MLE) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU , JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)				galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2077.34 kcal; : 79.40 g; T: 71.99 g; W: 297.65 g; w tym cukry: 53.45 g; Bł: 40.59 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 23.33 g;	E: 1519.06 kcal; : 63.26 g; T: 53.74 g; W: 204.78 g; w tym cukry: 76.16 g; Bł: 18.36 g; Sól: 3.24 g; Kw. tł.nas: 18.83 g;	E: 1886.32 kcal; : 75.85 g; T: 73.60 g; W: 240.44 g; w tym cukry: 77.43 g; Bł: 20.75 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 25.41 g;	E: 2043.70 kcal; : 81.04 g; T: 74.45 g; W: 273.57 g; w tym cukry: 77.74 g; Bł: 22.40 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 25.60 g;	E: 2043.63 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 270.34 g; w tym cukry: 47.26 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2362.49 kcal; : 94.78 g; T: 92.73 g; W: 299.03 g; w tym cukry: 64.14 g; Bł: 24.37 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 29.09 g;	
2024-09-11 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU , MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk. pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU , MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU , MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU , MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU , MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk. pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE)
	II ŚN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE)	sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem 200 g			sok pomidorowy 330 ml	woda mineralna niegazowana 500 ml maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE)	

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-09-11 środa	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) 240 g (GLU, JAJ.) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy 250 ml
	PD	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)					sok owocowy 300 ml
	Kolacja	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) 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 chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ.)			koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ.)
		E: 2244.21 kcal; : 82.43 g; T: 75.65 g; W: 326.33 g; w tym cukry: 57.27 g; Bł: 38.12 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 14.59 g;	E: 1560.47 kcal; : 61.44 g; T: 54.16 g; W: 213.83 g; w tym cukry: 70.23 g; Bł: 14.76 g; Sól: 2.16 g; Kw. tł.nas: 19.13 g;	E: 1810.78 kcal; : 68.67 g; T: 61.35 g; W: 253.59 g; w tym cukry: 69.94 g; Bł: 15.86 g; Sól: 2.59 g; Kw. tł.nas: 21.05 g;	E: 2084.37 kcal; : 79.70 g; T: 62.63 g; W: 309.98 g; w tym cukry: 71.83 g; Bł: 19.57 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 21.33 g;	E: 2043.63 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 270.34 g; w tym cukry: 47.26 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2458.27 kcal; : 100.38 g; T: 75.67 g; W: 357.83 g; w tym cukry: 73.31 g; Bł: 21.00 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 24.81 g;

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-12 czwartek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 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 (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		płatki orkiszowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	płatki orkiszowe na mleku(GLU PSZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	brzoskwinia 200 g					sok pomidorowy 330 ml	brzoskwinia 200 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, 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 z cukrem 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ.) 30 g (GLU)						
	Kolacja	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR) ketchup 20 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR) ketchup 20 g pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml			grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
024-09-12 czwartek	PN	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml				kisiel 150 ml
		E: 1986.78 kcal; : 88.90 g; T: 60.75 g; W: 282.50 g; w tym cukry: 81.85 g; Bł: 40.23 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 19.29 g;	E: 1793.09 kcal; : 58.52 g; T: 75.45 g; W: 225.76 g; w tym cukry: 85.59 g; Bł: 12.21 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 26.37 g;	E: 2047.31 kcal; : 67.03 g; T: 76.87 g; W: 279.32 g; w tym cukry: 87.41 g; Bł: 15.36 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 26.68 g;		E: 1592.96 kcal; : 78.46 g; T: 43.31 g; W: 226.34 g; w tym cukry: 47.56 g; Bł: 13.09 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 15.76 g;	E: 2406.46 kcal; : 87.78 g; T: 86.30 g; W: 327.31 g; w tym cukry: 107.21 g; Bł: 20.06 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 31.91 g;
2024-09-13 piątek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułka mix 300 ml (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>)
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE</u>)	sok Kubuś 300 ml				sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	mały krupnik z zieleniną (GLU,JĘCZ,SEL,MLE) 175 ml (<u>GLU, SEL</u>) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml pomidor bez skórki 100 g	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-13 piątek	PD	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU .)					sok owocowy 300 ml	
	Kolacja	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE .) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU .) herbata bez cukru 250 ml	masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU , JAJ , MLE .) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g				jabłko gotowane 120 g	
		E: 2014.44 kcal; : 71.75 g; T: 64.04 g; W: 307.22 g; w tym cukry: 51.73 g; Bł: 40.95 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 16.73 g;	E: 1323.05 kcal; : 41.23 g; T: 49.28 g; W: 186.39 g; w tym cukry: 54.92 g; Bł: 17.03 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 10.18 g;	E: 1779.06 kcal; : 54.88 g; T: 51.67 g; W: 285.60 g; w tym cukry: 61.11 g; Bł: 25.42 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 10.76 g;		E: 1988.36 kcal; : 81.32 g; T: 73.37 g; W: 257.60 g; w tym cukry: 46.76 g; Bł: 12.83 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.80 g;	E: 2293.57 kcal; : 82.14 g; T: 66.56 g; W: 359.38 g; w tym cukry: 87.70 g; Bł: 28.52 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 17.75 g;	
2024-09-14 sobota	Śniadanie	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE .) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ .) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU .) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) masło roślinne 10 g sałata zielona (2 liście) 35 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU .) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU , MLE .) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE .) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) sałata zielona (2 liście) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ .) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE .)	
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml jogurt(MLE,) 150 ml (MLE .)	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			sok pomidorowy 330 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-09-14 sobota	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 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>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE.</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE.</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE.</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE.</u>) kompot jabłkowy 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)					biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)
	Kolacja	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE.</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) pomidor b/ skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 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 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	sok owocowy 300 ml				
		E: 2043.76 kcal; : 86.14 g; T: 62.44 g; W: 300.43 g; w tym cukry: 63.90 g; Bł: 34.71 g; Sól: 5.14 g; Kw. tł.nas: 23.02 g;	E: 1561.18 kcal; : 45.20 g; T: 37.36 g; W: 270.08 g; w tym cukry: 79.63 g; Bł: 11.49 g; Sól: 2.31 g; Kw. tł.nas: 11.17 g;	E: 1776.77 kcal; : 54.40 g; T: 39.49 g; W: 311.82 g; w tym cukry: 84.23 g; Bł: 15.11 g; Sól: 3.10 g; Kw. tł.nas: 12.06 g;	E: 1889.45 kcal; : 64.85 g; T: 47.83 g; W: 310.37 g; w tym cukry: 82.89 g; Bł: 14.53 g; Sól: 3.40 g; Kw. tł.nas: 14.65 g;	E: 1784.37 kcal; : 80.98 g; T: 53.25 g; W: 253.07 g; w tym cukry: 42.80 g; Bł: 13.39 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 17.38 g;	E: 2316.59 kcal; : 84.62 g; T: 72.72 g; W: 339.12 g; w tym cukry: 108.76 g; Bł: 15.86 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 23.88 g;
2024-09-15 niedziela	Śniadanie	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE.</u>) sałatka z k.jęczm+fazol.szparag.+og.ki sz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ.</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) g (<u>SOJ.</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 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>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>)	

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-09-15 niedziela	II ŚN	jabłko gotowane 120 g		galaretka owocowa do picia 200 ml		sok pomidorowy 330 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	
	Obiad	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ) brokuł got.-różyczki 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml		
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)					owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE)	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 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) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g				jabłko gotowane 120 g	
		E: 2011.56 kcal; : 74.71 g; T: 66.86 g; W: 295.98 g; w tym cukry: 46.08 g; Bł: 36.93 g; Sól: 6.88 g; Kw. tł.nas: 24.96 g;	E: 1538.94 kcal; : 91.40 g; T: 61.93 g; W: 161.11 g; w tym cukry: 54.57 g; Bł: 14.82 g; Sól: 2.02 g; Kw. tł.nas: 17.56 g;	E: 1716.75 kcal; : 103.12 g; T: 63.04 g; W: 192.24 g; w tym cukry: 55.21 g; Bł: 16.49 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 17.78 g;	E: 1804.47 kcal; : 106.01 g; T: 63.51 g; W: 210.70 g; w tym cukry: 55.38 g; Bł: 17.41 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 17.88 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: 2448.87 kcal; : 131.87 g; T: 83.00 g; W: 305.19 g; w tym cukry: 83.57 g; Bł: 23.36 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 25.05 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,