

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-23 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU, ZYT, GLU, JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) twarożek ze świeżą papryką (MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU, PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU, ZYT, GLU, JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU, PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )	sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU, ZYT, GLU, JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU, PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (GLU, ZYT, GLU, JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) pomidor 100 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> )
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU, PSZ, MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )		sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) herbata bez cukru 250 ml	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU, PSZ, MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr. (GLU, PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr. (GLU, PSZ, MLE, SEL,) 350 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> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) kleik grysikowy na wodzie (GLU, PSZ,) 300 ml ( <u>GLU,</u> ) herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr. (GLU, PSZ, MLE, SEL,) 350 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> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) herbata bez cukru 250 ml	jajko (JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka (GLU, PSZ,) 30 g ( <u>GLU,</u> )	
	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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU, PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU, PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	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
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką (GLU, PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )		ciasto drożdżowe z kruszonką (GLU, PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )		maślanka (MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )
		E: 1999.82 kcal; : 96.09 g; T: 62.44 g; W: 275.10 g; w tym cukry: 63.26 g; Bł: 26.30 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 18.50 g;	E: 2041.91 kcal; : 76.67 g; T: 57.64 g; W: 313.59 g; w tym cukry: 64.50 g; Bł: 19.14 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 18.17 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: 2041.91 kcal; : 76.67 g; T: 57.64 g; W: 313.59 g; w tym cukry: 64.50 g; Bł: 19.14 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 18.17 g;	E: 2057.88 kcal; : 88.17 g; T: 75.59 g; W: 271.37 g; w tym cukry: 50.85 g; Bł: 32.71 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 23.49 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-09-24 wtorek	<b>Śniadanie</b>	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marchew+gr.oszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g masło (MLE,) 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	<b>II ŚN</b>	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> .)		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> .)	
	<b>Obiad</b>	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> .) Rumsztyk wołowy z cebulką(GLU PSZ, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> .) kasza gryczana 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> .) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> .) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> .) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> .) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> .) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> .) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> .) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU</b> .) herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> .) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> .) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> .) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> .) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> .) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> .) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> .) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> .) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> .) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	<b>PD</b>		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> .) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ</b> .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> .)	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ</b> .) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> .)	
	<b>Kolacja</b>	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> .) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> .) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> .) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> .) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU</b> .) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> .) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> .) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> .) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> .) herbata bez cukru 250 ml
	<b>PN</b>	kisiel 150 ml			kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2057.16 kcal; : 74.85 g; T: 62.59 g; W: 314.63 g; w tym cukry: 79.36 g; Bł: 33.56 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 20.75 g;	E: 2090.46 kcal; : 67.55 g; T: 66.11 g; W: 318.79 g; w tym cukry: 75.21 g; Bł: 24.28 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 21.67 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: 2012.27 kcal; : 72.05 g; T: 54.04 g; W: 321.92 g; w tym cukry: 75.00 g; Bł: 24.35 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 13.52 g;	E: 2145.56 kcal; : 74.43 g; T: 77.21 g; W: 304.46 g; w tym cukry: 44.57 g; Bł: 33.25 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 23.74 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-09-25 środa	<b>Śniadanie</b>	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziółta 80 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziółta 80 g miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	<b>II ŚN</b>	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		
	<b>Obiad</b>	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnista(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	<b>PD</b>		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )	
	<b>Kolacja</b>	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyliia 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyliia 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyliia 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	<b>PN</b>	galaretka owocowa do picia 200 ml			galaretka owocowa do picia 200 ml	jabłko 120 g
	E: 2040.12 kcal; : 68.20 g; T: 75.34 g; W: 292.11 g; w tym cukry: 60.80 g; Bł: 34.39 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 12.67 g;	E: 2009.19 kcal; : 67.36 g; T: 69.72 g; W: 292.88 g; w tym cukry: 49.68 g; Bł: 22.82 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 11.95 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2053.68 kcal; : 67.76 g; T: 67.38 g; W: 309.38 g; w tym cukry: 49.60 g; Bł: 20.93 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 11.61 g;	E: 2232.29 kcal; : 86.22 g; T: 79.69 g; W: 315.81 g; w tym cukry: 41.63 g; Bł: 41.68 g; Sól: 5.14 g; Kw. tł.nas: 14.97 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> ) biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	jabłko 120 g
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ.</b> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )				jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	E: 2015.02 kcal; : 93.78 g; T: 60.16 g; W: 285.32 g; w tym cukry: 62.89 g; Bł: 23.34 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 19.00 g;	E: 2116.30 kcal; : 98.97 g; T: 61.04 g; W: 300.31 g; w tym cukry: 63.68 g; Bł: 15.18 g; Sól: 5.63 g; Kw. tł.nas: 19.80 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: 2064.70 kcal; : 95.15 g; T: 33.64 g; W: 353.29 g; w tym cukry: 65.06 g; Bł: 16.94 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 12.80 g;	E: 2059.72 kcal; : 101.82 g; T: 72.76 g; W: 261.52 g; w tym cukry: 35.89 g; Bł: 26.01 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 20.47 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Wykresy z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-09-27 piątek	Śniadanie	plątki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE</u> , <u>RYB, SOJ</u> , Paprykarz szczeciński 130 g ( <u>GLU</u> , pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> , herbata zielona z cukrem 250 ml	plątki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE</u> , ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> , herbata zielona z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> , kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	plątki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE</u> , ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> , pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> , herbata zielona z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u>MLE</u> , pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> , herbata zielona b/cukru 250 ml	
	II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym (MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ,)		sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> , herbata bez cukru 250 ml	kefir z jabłkiem pieczonym (MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ,)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEŃZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> , łazanki 280 g ( <u>GLU</u> , kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEŃZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> , zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <u>GLU, SEL</u> , sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL</u> , kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> , kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml ( <u>GLU</u> , herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEŃZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> , zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <u>GLU, SEL</u> , sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL</u> , kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEŃZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> , zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL</u> , sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL</u> , kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> , herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU</u> ,)	jajko (JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ</u> ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU</u> ,)	
	Kolacja	sałatka jarzyn.+burak+og.kisz.+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> , herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>MLE</u> , jajko (JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ</u> , masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> , herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> , kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml ( <u>GLU</u> , herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>MLE</u> , chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> , herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>MLE</u> , masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> , herbata bez cukru 250 ml	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml			galaretka owocowa do picia 200 ml	jabłko 120 g	
		E: 2006.80 kcal; : 58.64 g; T: 65.06 g; W: 312.45 g; w tym cukry: 66.32 g; Bł: 33.65 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 11.72 g;		E: 2027.82 kcal; : 72.37 g; T: 71.42 g; W: 284.98 g; w tym cukry: 62.25 g; Bł: 21.51 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 19.18 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: 2072.42 kcal; : 69.60 g; T: 48.48 g; W: 351.48 g; w tym cukry: 63.37 g; Bł: 23.31 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 13.20 g;	E: 2054.40 kcal; : 71.50 g; T: 76.29 g; W: 283.76 g; w tym cukry: 51.57 g; Bł: 41.27 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 18.83 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-28 sobota	Śniadanie	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 22,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami (GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	sucharki 22,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 22,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot jabłkowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	
	PD		sucharki 22,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 22,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml			kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml
	E: 2072.07 kcal; : 73.82 g; T: 44.88 g; W: 356.89 g; w tym cukry: 105.18 g; Bł: 28.78 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 14.67 g;	E: 2077.54 kcal; : 72.81 g; T: 44.11 g; W: 357.85 g; w tym cukry: 105.50 g; Bł: 20.64 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 14.56 g;	E: 650.00 kcal; : 17.27 g; T: 4.84 g; W: 135.54 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.56 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2021.50 kcal; : 69.77 g; T: 42.25 g; W: 351.06 g; w tym cukry: 105.47 g; Bł: 20.83 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 14.00 g;	E: 1903.99 kcal; : 76.06 g; T: 47.06 g; W: 313.43 g; w tym cukry: 52.68 g; Bł: 40.19 g; Sól: 6.12 g; Kw. tł.nas: 12.36 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) 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.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU. MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU. MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g brokuł got.-różyczki 100 g 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 ( <b>GLU.</b> )	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		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: 2042.57 kcal; : 120.09 g; T: 58.91 g; W: 268.02 g; w tym cukry: 60.06 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 17.52 g;	E: 2012.45 kcal; : 120.77 g; T: 73.42 g; W: 231.09 g; w tym cukry: 40.83 g; Bł: 29.83 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 20.85 g;





	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> )	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE</b> ) sał. z soczewicą+jabl+ana+k.jagl.+marchew+gr oszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g masło (MLE,) 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	sok pomidorowy 330 ml	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Jarzynowa bez maki pszennej(SEL,MLE,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) pulpet wołowy z m. ziemniaczaną(JAJ) 115 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g ( <b>GLU, MLE</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE</b> ) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g paleczki kukurydziane 60 g		kisiel 150 ml		kisiel 150 ml
		E: 2279.25 kcal; : 70.76 g; T: 72.40 g; W: 341.33 g; w tym cukry: 64.24 g; Bł: 27.48 g; Sól: 3.37 g; Kw. tł.nas: 21.90 g;	E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2247.92 kcal; : 99.73 g; T: 75.58 g; W: 304.05 g; w tym cukry: 74.88 g; Bł: 23.43 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 24.51 g;	E: 1559.48 kcal; : 83.34 g; T: 61.78 g; W: 175.70 g; w tym cukry: 31.65 g; Bł: 17.10 g; Sól: 1.66 g; Kw. tł.nas: 15.98 g;	E: 2009.48 kcal; : 87.82 g; T: 69.71 g; W: 269.07 g; w tym cukry: 59.38 g; Bł: 23.95 g; Sól: 3.50 g; Kw. tł.nas: 28.68 g;

		bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-09-25 środa	Śniadanie	pasta z piecz.ryby, sera, wloszczyny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, wloszczyny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g bułką zwykłą(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</b> ) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	paleczki kukurydziane 60 g	sok pomidorowy 330 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Obiad	brokułowa z ryżem b/mąki pszennej(MLE,SEL,) 350 ml ( <b>SEL</b> ) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz (9 szt) (JAJ,) 300 g ( <b>JAJ</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	brokułowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	brokułowa z ryżem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnista(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD	sok owocowy 300 ml			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 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(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	E: 2138.63 kcal; : 44.43 g; T: 75.28 g; W: 331.30 g; w tym cukry: 39.56 g; Bł: 23.45 g; Sól: 2.67 g; Kw. tł.nas: 13.31 g;	E: 1868.09 kcal; : 83.05 g; T: 57.39 g; W: 261.98 g; w tym cukry: 48.06 g; Bł: 13.30 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 2193.03 kcal; : 103.37 g; T: 74.25 g; W: 293.86 g; w tym cukry: 49.64 g; Bł: 22.82 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 13.06 g;	E: 1469.02 kcal; : 85.99 g; T: 46.16 g; W: 186.49 g; w tym cukry: 33.22 g; Bł: 18.98 g; Sól: 1.62 g; Kw. tł.nas: 11.81 g;	E: 2281.54 kcal; : 92.46 g; T: 85.24 g; W: 304.23 g; w tym cukry: 36.56 g; Bł: 37.85 g; Sól: 6.26 g; Kw. tł.nas: 27.18 g;	

		bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 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 JĘCZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml		pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewk a+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	ciaseczka jaglane 120 g ( <b>OZI, ORZ</b> ) Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	sok owocowy 300 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		jabłko 120 g	
	Obiad	ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml ( <b>SEL</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g sos mięsno-jarzynowy z m. kukurydzianą 200 ml ( <b>SEL</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD						pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 15 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml		ser żółty (2 plasterki)(MLE) 35 g ( <b>MLE</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	
		E: 2070.12 kcal; : 72.78 g; T: 89.69 g; W: 241.68 g; w tym cukry: 57.45 g; Bł: 18.85 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 16.33 g;	E: 2104.23 kcal; : 83.30 g; T: 74.88 g; W: 284.71 g; w tym cukry: 44.61 g; Bł: 13.44 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 22.84 g;	E: 2224.10 kcal; : 122.62 g; T: 62.47 g; W: 300.31 g; w tym cukry: 63.68 g; Bł: 15.18 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 20.12 g;		E: 2036.72 kcal; : 86.07 g; T: 71.79 g; W: 278.80 g; w tym cukry: 49.67 g; Bł: 35.82 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 23.25 g;	

	bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-27 piątek	Śniadanie II ŚN Obiad PD Kolacja PN	ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) miód naturalny 25 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g woda mineralna niegazowana 500 ml herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE.) 300 ml ( <b>GLU.</b> <b>MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona b/cukru 250 ml
		kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	sok owocowy 300 ml	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	sok owocowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		ryżowa b/ maki pszennej(SEL,) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchew gotowana podprawiana mąką kukurydzianą(MLE,) 180 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <b>GLU, SEL.</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE.) 100 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	krupnik z mięsem mix b/śmietany(GLU JĘCZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE.) 100 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml
		dżem owocowy 25 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
		sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>MLE.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 15 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 ( <b>GLU.</b> <b>JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>MLE.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
		galaretka owocowa do picia 200 ml		galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2071.97 kcal; : 71.84 g; T: 73.17 g; W: 281.83 g; w tym cukry: 59.43 g; Bł: 34.93 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 18.80 g;	E: 1925.16 kcal; : 78.06 g; T: 75.36 g; W: 243.09 g; w tym cukry: 43.85 g; Bł: 11.25 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 22.85 g;	E: 2118.10 kcal; : 102.30 g; T: 80.53 g; W: 256.16 g; w tym cukry: 61.97 g; Bł: 20.05 g; Sól: 3.35 g; Kw. tł.nas: 21.93 g;	E: 1520.09 kcal; : 84.68 g; T: 47.40 g; W: 200.30 g; w tym cukry: 29.12 g; Bł: 17.24 g; Sól: 1.08 g; Kw. tł.nas: 11.74 g;	E: 2094.21 kcal; : 73.62 g; T: 77.60 g; W: 288.82 g; w tym cukry: 54.32 g; Bł: 40.72 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 19.61 g;

		bezglutenowa - 2/GL	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-09-28 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ), miód naturalny 25 g bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ), masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	grysik na mleku z bułka mix 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ), bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ), masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ), bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ), masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	II SN	pałeczki kukurydziane 60 g	sok owocowy 300 ml	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> )	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> )	jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml ( <u>SEL</u> ), ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <u>GLU, MLE</u> ) kompot jabłkowy 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) filet z drobiu gotowany 110 g ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <u>GLU, MLE</u> ) kompot jabłkowy 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> ) 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
	PD	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g dżem owocowy 25 g			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> )	masło roślinne 10 g pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU</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 bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułka mix i jajem mix 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> ), sałata zielona (2 liście) 35 g 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 300 ml ( <u>SEL</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE</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
	PZ	kisiel 150 ml		kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	E: 2061.19 kcal; : 58.03 g; T: 43.80 g; W: 360.42 g; w tym cukry: 85.10 g; Bł: 19.89 g; Sól: 3.04 g; Kw. tł.nas: 11.82 g;	E: 2059.98 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 273.69 g; w tym cukry: 29.43 g; Bł: 11.89 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 2307.14 kcal; : 107.34 g; T: 53.98 g; W: 358.37 g; w tym cukry: 105.50 g; Bł: 20.64 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 17.49 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: 1963.79 kcal; : 62.53 g; T: 59.41 g; W: 314.00 g; w tym cukry: 53.04 g; Bł: 40.27 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 20.17 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Menu tygodniowe z 39. tygodnia, tj. od dnia 2024-09-23 do dnia 2024-09-29 KUCHNIA OGÓLNA**

		bezglutenowa - 2/GL	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+ka p.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) masło roślinne 10 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml	sok owocowy 300 ml	galaretką owocową do picia 200 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	Ryżowa na rosolu(SEL,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) 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 ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g udko z kurczaka pieczone 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zieleńca(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) brokuł got.-różyczki 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	
	PD	sok owocowy 300 ml			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
			E: 2041.98 kcal; : 103.66 g; T: 77.20 g; W: 236.33 g; w tym cukry: 55.28 g; Bł: 27.84 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 19.08 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: 2384.91 kcal; : 153.84 g; T: 88.24 g; W: 254.32 g; w tym cukry: 56.44 g; Bł: 21.12 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 24.78 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;	E: 2054.70 kcal; : 76.26 g; T: 69.39 g; W: 299.85 g; w tym cukry: 47.60 g; Bł: 37.57 g; Sól: 6.93 g; Kw. tł.nas: 26.42 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
2024-09-23, poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> )		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )			sok pomidorowy 330 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD					mus owocowy 200 g
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )				ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )
	E: 1703.25 kcal; : 60.24 g; T: 55.97 g; W: 247.32 g; w tym cukry: 63.85 g; Bł: 15.84 g; Sól: 2.37 g; Kw. tł.nas: 23.19 g;		E: 2045.66 kcal; : 76.73 g; T: 58.02 g; W: 313.64 g; w tym cukry: 64.53 g; Bł: 19.14 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 23.65 g;		E: 1966.77 kcal; : 83.70 g; T: 69.17 g; W: 259.78 g; w tym cukry: 35.52 g; Bł: 14.13 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 21.72 g;	
				E: 2383.86 kcal; : 85.84 g; T: 74.60 g; W: 352.25 g; w tym cukry: 100.22 g; Bł: 19.94 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 34.26 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
2024-09-24 wtorek	Śniadanie	szyunka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szyunka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szyunka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	mus owocowy 200 g			sok pomidorowy 330 ml	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE.</b> )
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml				kisiel 150 ml
		E: 1692.49 kcal; : 49.67 g; T: 54.76 g; W: 259.71 g; w tym cukry: 92.40 g; Bł: 18.87 g; Sól: 2.86 g; Kw. tł.nas: 24.18 g;	E: 1872.75 kcal; : 54.98 g; T: 56.04 g; W: 298.07 g; w tym cukry: 94.43 g; Bł: 21.82 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 24.66 g;	E: 2025.89 kcal; : 62.64 g; T: 56.98 g; W: 327.44 g; w tym cukry: 94.74 g; Bł: 23.28 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 24.88 g;	E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2443.02 kcal; : 76.21 g; T: 89.09 g; W: 348.94 g; w tym cukry: 84.77 g; Bł: 25.33 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 33.02 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	
2024-09-25 środa	<b>Śniadanie</b>	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml masło (MLE) 10 g
	<b>II ŚN</b>	sałatka owocowa z ananasek i jabłkiem 150 g			sok pomidorowy 330 ml	jogurt truskawkowy z otrebkami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	<b>Obiad</b>	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			brokułowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	<b>PD</b>					
	<b>Kolacja</b>	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyliia 80 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	<b>PN</b>	galaretka owocowa do picia 200 ml				galaretka owocowa do picia 200 ml
	E: 1546.88 kcal; : 47.28 g; T: 57.51 g; W: 221.12 g; w tym cukry: 54.31 g; Bł: 18.70 g; Sól: 1.77 g; Kw. tł.nas: 13.08 g;	E: 1888.17 kcal; : 59.17 g; T: 61.88 g; W: 287.89 g; w tym cukry: 54.93 g; Bł: 22.00 g; Sól: 3.50 g; Kw. tł.nas: 13.46 g;	E: 2022.61 kcal; : 60.78 g; T: 64.71 g; W: 314.50 g; w tym cukry: 55.65 g; Bł: 21.23 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 13.44 g;	E: 1868.09 kcal; : 83.05 g; T: 57.39 g; W: 261.98 g; w tym cukry: 48.06 g; Bł: 13.30 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 2259.43 kcal; : 75.79 g; T: 92.71 g; W: 297.21 g; w tym cukry: 58.88 g; Bł: 23.59 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 25.29 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	
2024-09-26 czwartek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ), ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ), sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ),	
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ),			sok pomidorowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ),	
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ), spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml			ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk. pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ), spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ), kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD						biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ),
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ</b> ), masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ), masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ), masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ), herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ), masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ), herbata z cukrem 250 ml	
	PN	sok Kubuś 300 ml				jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ),	
		E: 1544.14 kcal; : 66.84 g; T: 51.47 g; W: 207.09 g; w tym cukry: 46.68 g; Bł: 9.48 g; Sól: 2.66 g; Kw. tł.nas: 20.45 g;	E: 1733.41 kcal; : 75.67 g; T: 52.58 g; W: 244.04 g; w tym cukry: 47.05 g; Bł: 11.32 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 20.69 g;	E: 2081.05 kcal; : 92.58 g; T: 58.42 g; W: 303.06 g; w tym cukry: 57.41 g; Bł: 15.18 g; Sól: 5.35 g; Kw. tł.nas: 23.49 g;	E: 2028.03 kcal; : 82.68 g; T: 73.60 g; W: 266.39 g; w tym cukry: 47.47 g; Bł: 14.65 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 22.90 g;	E: 2265.60 kcal; : 101.89 g; T: 61.64 g; W: 333.81 g; w tym cukry: 74.98 g; Bł: 16.94 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 20.64 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
2024-09-27 piątek	Śniadanie	ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE,) 300 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>MLE.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml			sok pomidorowy 330 ml	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	mały krupnik z zieleciną (GLU,JĘCZ,SEL,MLE) 175 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>SEL.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD					ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU.</b> ) <b>MLE.</b> )
	Kolacja	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU.</b> ) <b>JAJ.</b> ) <b>MLE.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretką owocowa do picia 200 ml				galaretką owocowa do picia 200 ml
		E: 1253.37 kcal; : 34.85 g; T: 49.36 g; W: 177.36 g; w tym cukry: 41.20 g; Bł: 13.06 g; Sól: 1.34 g; Kw. tł.nas: 14.32 g;	E: 1732.85 kcal; : 53.19 g; T: 56.85 g; W: 265.40 g; w tym cukry: 51.34 g; Bł: 19.47 g; Sól: 2.39 g; Kw. tł.nas: 17.33 g;	E: 1870.52 kcal; : 57.79 g; T: 53.78 g; W: 302.48 g; w tym cukry: 53.97 g; Bł: 20.16 g; Sól: 2.86 g; Kw. tł.nas: 16.58 g;	E: 1789.11 kcal; : 77.44 g; T: 74.08 g; W: 209.80 g; w tym cukry: 31.74 g; Bł: 12.46 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 22.91 g;	E: 2214.42 kcal; : 72.42 g; T: 74.23 g; W: 328.14 g; w tym cukry: 70.42 g; Bł: 23.41 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 23.45 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
2024-09-28 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml		płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</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 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</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 woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> )			sok owocowy 300 ml	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> )
	Obiad	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <u>SEL</u> ) ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <u>GLU, MLE</u> ) kompot jabłkowy 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <u>GLU, MLE</u> ) kompot jabłkowy 250 ml		ziemniaczana z mięsem mix 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) ryż na mleku z sosem owocowym 350 g ( <u>GLU, MLE</u> ) kompot jabłkowy 250 ml
	PD					dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>SOJ</u> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	mus owocowy 200 g				kisiel 150 ml
		E: 1627.48 kcal; : 52.48 g; T: 38.05 g; W: 276.15 g; w tym cukry: 99.47 g; Bł: 14.81 g; Sól: 2.35 g; Kw. tł.nas: 11.66 g;	E: 1729.86 kcal; : 55.27 g; T: 38.31 g; W: 299.38 g; w tym cukry: 101.02 g; Bł: 16.87 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 11.71 g;	E: 2107.39 kcal; : 74.97 g; T: 44.31 g; W: 363.02 g; w tym cukry: 113.57 g; Bł: 21.42 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 14.58 g;	E: 2059.98 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 273.69 g; w tym cukry: 29.43 g; Bł: 11.89 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 2373.14 kcal; : 73.85 g; T: 68.28 g; W: 375.95 g; w tym cukry: 105.62 g; Bł: 20.64 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 20.02 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	
2024-09-29 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) g ( <b>SOJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml			szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> )	
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml					galaretką owocową do picia 200 ml
	Obiad	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml			Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	
	PD						owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml			ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g					jabłko gotowane 120 g
		E: 1543.98 kcal; : 91.65 g; T: 61.97 g; W: 162.15 g; w tym cukry: 55.11 g; Bł: 15.00 g; Sól: 2.03 g; Kw. tł.nas: 17.57 g;	E: 1721.79 kcal; : 103.37 g; T: 63.08 g; W: 193.28 g; w tym cukry: 55.75 g; Bł: 16.67 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 17.79 g;	E: 1809.51 kcal; : 106.26 g; T: 63.55 g; W: 211.74 g; w tym cukry: 55.92 g; Bł: 17.59 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 17.89 g;		E: 2453.91 kcal; : 132.12 g; T: 83.04 g; W: 306.23 g; w tym cukry: 84.11 g; Bł: 23.54 g; Sól: 4.98 g; Kw. tł.nas: 25.06 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,*