

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 43. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-21 do dnia 2024-10-27 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml		szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa b/cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	Banan 200 g			jabłko 120 g	Banan 200 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ, MLE,) 50 ml ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,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 mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby morszczuk, 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 +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml		pasta z piecz.ryby morszczuk, 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 +ziola 80 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 morszczuk, 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 +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )
		E: 2390.41 kcal; : 85.99 g; T: 80.32 g; W: 345.56 g; w tym cukry: 88.32 g; Bł: 31.24 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 19.41 g;	E: 2070.00 kcal; : 68.70 g; T: 72.43 g; W: 298.73 g; w tym cukry: 81.83 g; Bł: 23.26 g; Sól: 2.55 g; Kw. tł.nas: 16.68 g;	E: 2009.67 kcal; : 66.77 g; T: 67.86 g; W: 295.14 g; w tym cukry: 79.27 g; Bł: 22.98 g; Sól: 2.50 g; Kw. tł.nas: 15.83 g;	E: 2015.16 kcal; : 86.43 g; T: 83.48 g; W: 241.02 g; w tym cukry: 48.10 g; Bł: 42.34 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 20.12 g;	E: 2177.80 kcal; : 92.35 g; T: 73.86 g; W: 298.73 g; w tym cukry: 81.83 g; Bł: 23.26 g; Sól: 2.70 g; Kw. tł.nas: 17.00 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9	
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(3 plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(3 plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)			jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (MLE.)	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU,JAJ.) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			miód naturalny 25 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)		
	Kolacja	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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	papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU,MLE.)					
	E: 2089.91 kcal; : 99.46 g; T: 68.99 g; W: 287.29 g; w tym cukry: 78.24 g; Bł: 33.51 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 14.96 g;	E: 2036.56 kcal; : 96.70 g; T: 62.18 g; W: 286.77 g; w tym cukry: 63.57 g; Bł: 22.02 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 15.74 g;	E: 2053.44 kcal; : 97.99 g; T: 54.21 g; W: 308.37 g; w tym cukry: 62.93 g; Bł: 24.66 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 13.96 g;	E: 1998.48 kcal; : 100.07 g; T: 73.12 g; W: 255.51 g; w tym cukry: 38.83 g; Bł: 34.70 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 17.25 g;	E: 2245.78 kcal; : 131.16 g; T: 73.43 g; W: 281.38 g; w tym cukry: 62.94 g; Bł: 24.10 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 18.22 g;		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9
2024-10-23 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szcypiorek)(MLE,) 90 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )				
	Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ, SOJ,) 260 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> ) masło roślinne 10 g				
	Kolacja	parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) musztarda 20 g ( <b>GOR,</b> ) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g 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	sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
	E: 2091.39 kcal; : 90.49 g; T: 80.34 g; W: 264.89 g; w tym cukry: 90.55 g; Bf: 30.49 g; Sól: 8.12 g; Kw. tł.nas: 26.38 g;	E: 2294.46 kcal; : 98.57 g; T: 93.37 g; W: 273.66 g; w tym cukry: 76.34 g; Bf: 21.79 g; Sól: 7.00 g; Kw. tł.nas: 26.82 g;	E: 2118.34 kcal; : 97.64 g; T: 75.27 g; W: 270.94 g; w tym cukry: 75.58 g; Bf: 20.94 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 23.02 g;	E: 2123.34 kcal; : 108.24 g; T: 76.32 g; W: 262.11 g; w tym cukry: 61.33 g; Bf: 27.27 g; Sól: 7.03 g; Kw. tł.nas: 19.63 g;	E: 2402.26 kcal; : 122.22 g; T: 94.80 g; W: 273.66 g; w tym cukry: 76.34 g; Bf: 21.79 g; Sól: 7.15 g; Kw. tł.nas: 27.14 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml		szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g	Banan 200 g		Gruszka 1szt. 130 g	
	Obiad	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pulpet(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> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z marchwi(MLE,) 150 g ( <b>MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				jabłko 120 g	
	Kolacja	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )		kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )
PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )					
	E: 2247.58 kcal; : 86.51 g; T: 81.31 g; W: 306.42 g; w tym cukry: 84.85 g; Bł: 29.92 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 16.19 g;	E: 2185.26 kcal; : 82.91 g; T: 77.80 g; W: 300.98 g; w tym cukry: 103.56 g; Bł: 27.33 g; Sól: 3.98 g; Kw. tł.nas: 18.39 g;	E: 2140.53 kcal; : 83.02 g; T: 73.23 g; W: 299.06 g; w tym cukry: 100.02 g; Bł: 25.54 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 18.93 g;	E: 2084.60 kcal; : 88.42 g; T: 74.53 g; W: 282.01 g; w tym cukry: 68.69 g; Bł: 37.46 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 17.45 g;	E: 2394.03 kcal; : 100.90 g; T: 94.21 g; W: 298.46 g; w tym cukry: 85.56 g; Bł: 28.17 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 21.36 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9	
2024-10-25 piątek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b>RYB</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b>RYB</b> ,) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ,) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ,)		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> ,)	jabłko 120 g	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ,)
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml ( <b>GLU</b> ,) Kotlet mielony z morschuczka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) pulpet z ryby z morschuczka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) pulpet z ryby z morschuczka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU</b> ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) pulpet z ryby z morschuczka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) pulpet z ryby z morschuczka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ,) pulpet z ryby z morschuczka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			miód naturalny 25 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ,)	pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> ,) masło roślinne 10 g	
	Kolacja	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE</b> ,) sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL</b> ,) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt ze śliwkami(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	jogurt ze śliwkami(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	
	E: 2235.20 kcal; : 100.51 g; T: 63.60 g; W: 336.99 g; w tym cukry: 70.44 g; Bł: 46.42 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 17.04 g;	E: 2075.17 kcal; : 82.69 g; T: 60.92 g; W: 311.51 g; w tym cukry: 71.64 g; Bł: 27.46 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 15.05 g;	E: 2025.98 kcal; : 74.23 g; T: 38.25 g; W: 359.35 g; w tym cukry: 59.21 g; Bł: 28.96 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 9.18 g;	E: 2054.65 kcal; : 82.83 g; T: 69.45 g; W: 292.89 g; w tym cukry: 54.24 g; Bł: 41.12 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 16.65 g;	E: 2393.65 kcal; : 110.64 g; T: 82.92 g; W: 314.05 g; w tym cukry: 72.84 g; Bł: 28.10 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 19.16 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9	
2024-10-26 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 jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 200 g 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 jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 200 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 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> ) miód naturalny 25 g Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 200 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 200 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) 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 jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 200 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z jabłkami (MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml			selerowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 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 z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z jabłkami (MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	
	PD					pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl) (SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl) (SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g 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 (2 pl) (SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 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 (2 pl) (SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl) (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 mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	Kefir z truskawkami (MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )					
		E: 2081.08 kcal; : 70.37 g; T: 50.58 g; W: 350.14 g; w tym cukry: 104.70 g; Bł: 33.71 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.69 g;	E: 2035.61 kcal; : 68.45 g; T: 50.84 g; W: 338.11 g; w tym cukry: 104.53 g; Bł: 27.76 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 15.63 g;	E: 2077.69 kcal; : 68.43 g; T: 50.53 g; W: 349.00 g; w tym cukry: 104.03 g; Bł: 24.60 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 15.58 g;	E: 2102.27 kcal; : 82.60 g; T: 58.84 g; W: 331.23 g; w tym cukry: 64.89 g; Bł: 44.11 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 16.44 g;	E: 2370.47 kcal; : 108.56 g; T: 61.43 g; W: 358.39 g; w tym cukry: 104.92 g; Bł: 30.28 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 18.71 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bogatobiałkowa - 9
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z k.jęczm+fazolka+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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) 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> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jogurt naturalny (1szt)(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 z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 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 z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ 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 z mięszem owocowym 250 ml
	PD				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> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</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 bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )				
		E: 2314.01 kcal; : 127.33 g; T: 84.12 g; W: 272.06 g; w tym cukry: 69.34 g; Bf: 29.68 g; Sól: 5.75 g; Kw. tł.nas: 28.51 g;	E: 2240.63 kcal; : 134.82 g; T: 77.40 g; W: 260.50 g; w tym cukry: 71.30 g; Bf: 23.32 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 23.68 g;	E: 2221.91 kcal; : 138.04 g; T: 54.63 g; W: 306.46 g; w tym cukry: 74.47 g; Bf: 28.70 g; Sól: 5.70 g; Kw. tł.nas: 17.81 g;	E: 2108.23 kcal; : 132.89 g; T: 81.28 g; W: 225.32 g; w tym cukry: 43.12 g; Bf: 31.68 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 23.49 g;	E: 2287.43 kcal; : 138.78 g; T: 79.40 g; W: 263.70 g; w tym cukry: 75.50 g; Bf: 23.32 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 24.87 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
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata owocowa b/cukru 250 ml	kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	Banan 200 g			sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	Pomidorowa 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.) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE.) 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.) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE.) 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
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)				
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)			
		E: 1984.17 kcal; : 87.67 g; T: 82.30 g; W: 232.22 g; w tym cukry: 44.38 g; Bł: 37.51 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 25.18 g;	E: 1776.89 kcal; : 55.38 g; T: 66.19 g; W: 251.30 g; w tym cukry: 68.31 g; Bł: 16.45 g; Sól: 1.88 g; Kw. tł.nas: 19.55 g;	E: 1591.61 kcal; : 50.17 g; T: 65.17 g; W: 212.06 g; w tym cukry: 67.28 g; Bł: 16.01 g; Sól: 1.32 g; Kw. tł.nas: 19.38 g;	E: 2119.89 kcal; : 65.99 g; T: 69.02 g; W: 322.01 g; w tym cukry: 70.18 g; Bł: 21.61 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 20.59 g;	E: 1819.14 kcal; : 77.27 g; T: 72.10 g; W: 219.07 g; w tym cukry: 31.34 g; Bł: 10.22 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 22.61 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
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marchew+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml		sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)		Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (GLU, JAJ,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)				
	Kolacja	papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(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	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem 200 g pałeczki kukurydz (bezglutenowe) 60 g		sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem 200 g pałeczki kukurydz (bezglutenowe) 60 g	
	E: 2053.33 kcal; : 85.24 g; T: 61.29 g; W: 310.96 g; w tym cukry: 55.49 g; Bł: 44.71 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 14.62 g;	E: 1675.70 kcal; : 77.59 g; T: 53.01 g; W: 233.34 g; w tym cukry: 73.68 g; Bł: 19.81 g; Sól: 2.80 g; Kw. tł.nas: 19.58 g;		E: 1874.56 kcal; : 87.41 g; T: 56.81 g; W: 267.03 g; w tym cukry: 74.02 g; Bł: 22.25 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 19.81 g;	E: 1928.52 kcal; : 84.29 g; T: 58.50 g; W: 276.59 g; w tym cukry: 30.93 g; Bł: 13.20 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 18.49 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
2024-10-23 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE.</u> ) Pomidor 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU.</u> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE.</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <u>SEL.</u> ) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU.</u> ) herbata z cukrem 250 ml masło (MLE,) 15 g	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE.</u> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL.</u> ) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU.</u> )		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE.</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE.</u> )	paleczki kukurydzy (bezglutenowe) 60 g			sok owocowy 300 ml
	Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ, JAJ,) 300 g ( <u>GLU, JAJ.</u> ) fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <u>GLU.</u> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <u>GLU.</u> ) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <u>GLU.</u> ) ryż brązowy na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami i z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU.</u> )				
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU.</u> ) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g parówka (1 szt.)(SOJ, GOR) 60 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) ketchup 20 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g ( <u>GLU.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <u>SOJ, GOR.</u> ) ketchup 20 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE.</u> ) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
		E: 2152.92 kcal; : 77.45 g; T: 84.88 g; W: 279.97 g; w tym cukry: 62.63 g; Bf: 23.90 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 29.13 g;	E: 1720.08 kcal; : 76.21 g; T: 63.82 g; W: 218.04 g; w tym cukry: 77.01 g; Bf: 18.55 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 22.40 g;	E: 1813.63 kcal; : 68.85 g; T: 69.03 g; W: 237.09 g; w tym cukry: 63.16 g; Bf: 18.63 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 22.51 g;	E: 2136.42 kcal; : 79.55 g; T: 89.63 g; W: 263.62 g; w tym cukry: 68.99 g; Bf: 25.98 g; Sól: 6.65 g; Kw. tł.nas: 29.28 g;	E: 1927.71 kcal; : 84.51 g; T: 58.75 g; W: 275.75 g; w tym cukry: 31.99 g; Bf: 13.41 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 18.57 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
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE</u> ) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <u>JAJ</u> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU</u> ) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>SOJ</u> ) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) herbata bez cukru 250 ml
		Gruszka 1szt. 130 g			
2024-10-24 czwartek	Obiad	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE,SEL</u> ) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE,SEL</u> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ</u> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata bez cukru 250 ml
		PD			
2024-10-24 czwartek	Kolacja	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU</u> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU</u> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> )	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) herbata bez cukru 250 ml
		maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> )		mus owocowy 200 g	
	E: 2013.23 kcal; : 73.50 g; T: 83.42 g; W: 258.26 g; w tym cukry: 73.58 g; Bł: 32.72 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 23.85 g;	E: 1667.84 kcal; : 66.91 g; T: 74.06 g; W: 191.95 g; w tym cukry: 80.60 g; Bł: 18.52 g; Sól: 2.73 g; Kw. tł.nas: 23.86 g;	E: 1925.61 kcal; : 72.84 g; T: 74.62 g; W: 250.55 g; w tym cukry: 99.72 g; Bł: 22.04 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 23.61 g;	E: 2079.66 kcal; : 76.55 g; T: 74.81 g; W: 286.24 g; w tym cukry: 101.48 g; Bł: 24.97 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 23.63 g;	E: 2009.20 kcal; : 82.03 g; T: 74.41 g; W: 261.94 g; w tym cukry: 28.68 g; Bł: 10.44 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.72 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	
2024-10-25 piątek	Śniadanie	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata owocowa b/cukru 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE.) ser biały z koperkiem 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)		Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) herbata z cukrem 250 ml
	PD	pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)				
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE.) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		Pomidor bez skórki 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt ze śliwkami(MLE,) 150 ml (MLE.)	Gruszka 1szt. 130 g			
		E: 2103.93 kcal; : 62.63 g; T: 85.10 g; W: 289.74 g; w tym cukry: 55.02 g; Bł: 37.86 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 23.20 g;	E: 1606.84 kcal; : 82.27 g; T: 61.35 g; W: 188.03 g; w tym cukry: 62.02 g; Bł: 14.99 g; Sól: 2.21 g; Kw. tł.nas: 20.68 g;	E: 1694.56 kcal; : 85.16 g; T: 61.82 g; W: 206.49 g; w tym cukry: 62.19 g; Bł: 16.35 g; Sól: 2.59 g; Kw. tł.nas: 20.78 g;	E: 1960.78 kcal; : 75.62 g; T: 58.77 g; W: 292.63 g; w tym cukry: 61.96 g; Bł: 23.54 g; Sól: 3.08 g; Kw. tł.nas: 16.93 g;	E: 1879.07 kcal; : 82.65 g; T: 59.66 g; W: 259.31 g; w tym cukry: 47.12 g; Bł: 11.79 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 19.97 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
2024-10-26 sobota	Śniadanie	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g 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) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU ŻYT,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	Banan 200 g			sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała selerowa z ziemniakami( GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)				
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 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.) pomidor bez skórki 100 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.) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE)	sok Kubuś 300 ml			
		E: 2124.11 kcal; : 77.01 g; T: 58.61 g; W: 343.43 g; w tym cukry: 67.25 g; Bł: 43.61 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 16.40 g;	E: 1363.65 kcal; : 39.90 g; T: 34.08 g; W: 230.31 g; w tym cukry: 88.23 g; Bł: 14.12 g; Sól: 1.71 g; Kw. tł.nas: 10.48 g;	E: 1465.20 kcal; : 45.84 g; T: 34.72 g; W: 248.80 g; w tym cukry: 88.43 g; Bł: 15.48 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 10.62 g;	E: 1717.49 kcal; : 51.10 g; T: 35.41 g; W: 306.62 g; w tym cukry: 89.98 g; Bł: 18.79 g; Sól: 2.86 g; Kw. tł.nas: 10.75 g;	E: 1907.36 kcal; : 77.93 g; T: 72.89 g; W: 242.63 g; w tym cukry: 50.19 g; Bł: 14.81 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 22.78 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	
2024-10-27 niedziela	<b>Śniadanie</b>	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</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	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 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> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <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	
	<b>II ŚN</b>	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	galaretka owocowa do picia 200 ml		sok pomidorowy 300 ml	
	<b>Obiad</b>	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml ( <b>SEL</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	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 z mięszem owocowym 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 z mięszem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	<b>PD</b>	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )				
	<b>Kolacja</b>	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</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 bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</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	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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	
	<b>PN</b>	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	jabłko gotowane 120 g			
	E: 2022.68 kcal; : 91.24 g; T: 68.17 g; W: 278.30 g; w tym cukry: 46.29 g; Bł: 38.05 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 24.24 g;	E: 1566.16 kcal; : 95.56 g; T: 62.17 g; W: 163.27 g; w tym cukry: 56.61 g; Bł: 15.79 g; Sól: 2.47 g; Kw. tł.nas: 17.61 g;	E: 1667.08 kcal; : 101.44 g; T: 62.81 g; W: 181.65 g; w tym cukry: 56.77 g; Bł: 17.10 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 17.75 g;	E: 1935.06 kcal; : 116.98 g; T: 71.96 g; W: 213.34 g; w tym cukry: 57.38 g; Bł: 19.26 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 20.49 g;	E: 1996.31 kcal; : 82.12 g; T: 73.26 g; W: 258.35 g; w tym cukry: 45.94 g; Bł: 11.52 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-21 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) kielbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )	
	II ŚN	Banan 200 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Kolacja	pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, woszczynny 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 roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	
		E: 2724.54 kcal; : 94.72 g; T: 85.91 g; W: 408.06 g; w tym cukry: 109.63 g; Bł: 26.99 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 22.74 g;	

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-22 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</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	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	
		E: 2273.09 kcal; : 101.84 g; T: 78.00 g; W: 305.94 g; w tym cukry: 95.28 g; Bł: 24.34 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 26.30 g;	



		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-23 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) 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	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
	Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ, MLE,) 120 g ( <b>GLU.</b> ) ryż biały na sypko 200 g fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD	sok owocowy 300 ml	
	Kolacja	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		E: 2602.02 kcal; : 109.25 g; T: 103.63 g; W: 320.70 g; w tym cukry: 86.33 g; Bt: 22.87 g; Sól: 7.51 g; Kw. tł.nas: 35.68 g;	

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-24 czwartek	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> )	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g	
	Obiad	Ryżowa z zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	mus owocowy 200 g	
	Kolacja	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	
		E: 2367.91 kcal; : 91.13 g; T: 86.15 g; W: 319.73 g; w tym cukry: 121.17 g; Bł: 27.74 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 27.05 g;	

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-25 piątek	Śniadanie	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 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
	PD	mus owocowy 200 g	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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
	PN	Gruszka 1szt. 130 g	
		E: 2157.96 kcal; : 83.52 g; T: 62.90 g; W: 325.80 g; w tym cukry: 100.55 g; Bł: 25.45 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 19.36 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;

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-26 sobota	Śniadanie	płatki żytnie na mleku (GLU ZYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <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 mleko (MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami (MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD	jabłko gotowane g	
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylią 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne g masło roślinne 10 g	
	PN	Kefir z truskawkami (MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
		E: 2288.32 kcal; : 78.93 g; T: 68.88 g; W: 349.48 g; w tym cukry: 112.26 g; Bł: 24.04 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 21.56 g;	

		łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-10-27 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nał.(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 mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	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 z miąższem owocowym 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
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 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 ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	
		E: 2404.65 kcal; : 140.39 g; T: 79.45 g; W: 292.84 g; w tym cukry: 71.58 g; Bł: 25.45 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 24.25 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;

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,*