

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor 100 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)	
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE,) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml			
	Kolacja	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)			jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)	
		E: 2136.01 kcal; : 74.36 g; T: 78.19 g; W: 301.77 g; w tym cukry: 59.33 g; Bł: 28.78 g; Sól: 6.24 g; Kw. tł.nas: 13.14 g;	E: 1967.69 kcal; : 72.97 g; T: 57.66 g; W: 306.30 g; w tym cukry: 64.84 g; Bł: 22.80 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 14.45 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: 2066.02 kcal; : 81.75 g; T: 61.40 g; W: 313.22 g; w tym cukry: 63.83 g; Bł: 25.52 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 17.09 g;	E: 2038.36 kcal; : 79.45 g; T: 61.02 g; W: 309.15 g; w tym cukry: 63.69 g; Bł: 24.44 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 17.00 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) sałatka z peczyakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ, JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (<u>GLU,</u>)	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)		płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	
Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ryż brązowy na sypko 200 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn, cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn, cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
PD					
Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml		pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			jabłko pieczone z cynamonem 120 g	

2024-10-29 wtorek

Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3
E: 2429.04 kcal; : 115.65 g; T: 80.53 g; W: 326.37 g; w tym cukry: 65.08 g; Bł: 36.57 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 19.34 g;	E: 2117.20 kcal; : 99.43 g; T: 59.43 g; W: 309.01 g; w tym cukry: 58.54 g; Bł: 27.56 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 16.88 g;		E: 2117.20 kcal; : 99.43 g; T: 59.43 g; W: 309.01 g; w tym cukry: 58.54 g; Bł: 27.56 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 16.88 g;	E: 2037.19 kcal; : 96.85 g; T: 50.53 g; W: 311.60 g; w tym cukry: 61.97 g; Bł: 27.31 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 15.20 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-10-30 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) Sał. z ciecierzyca+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+slonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Gołąbki jarskie z kasz grycz+warz: mar+pietr+por+ceb+sel. (2 szt.)(GLU JĘCZ, SEL,) 350 g (GLU, SEL,) sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml			
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (GLU, MLE,)			jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (GLU, MLE,)	
		E: 2132.80 kcal; : 85.63 g; T: 65.50 g; W: 321.60 g; w tym cukry: 92.38 g; Bł: 47.24 g; Sól: 5.96 g; Kw. tł.nas: 15.47 g;	E: 2021.40 kcal; : 80.58 g; T: 50.62 g; W: 324.04 g; w tym cukry: 78.50 g; Bł: 28.29 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 15.70 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: 2056.93 kcal; : 81.61 g; T: 51.72 g; W: 327.62 g; w tym cukry: 64.91 g; Bł: 25.87 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 16.07 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) masło roślinne 10 g
		II ŚN			Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)	
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) Rumszyk wołowy z cebulką(GLU PSZ, JAJ) 120 g (GLU, JAJ.) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
						dżem owocowy 25 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	PD					
	Kolacja	Pomidor 50 g ogórek świeży (plastry) 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 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 lodowa 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 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 lodowa 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 10 g
PN	szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)	szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)		szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)		

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3
2024-10-31 czwartek	E: 2052.12 kcal; : 67.30 g; T: 81.68 g; W: 277.20 g; w tym cukry: 74.07 g; Bł: 33.53 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 20.30 g;	E: 2077.25 kcal; : 74.76 g; T: 62.60 g; W: 317.93 g; w tym cukry: 81.55 g; Bł: 27.58 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 14.39 g;		E: 2077.25 kcal; : 74.76 g; T: 62.60 g; W: 317.93 g; w tym cukry: 81.55 g; Bł: 27.58 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 14.39 g;	E: 2248.93 kcal; : 78.34 g; T: 63.34 g; W: 355.69 g; w tym cukry: 82.47 g; Bł: 27.22 g; Sól: 5.88 g; Kw. tł.nas: 14.48 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-11-01 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	jabłko 120 g	pomarańcza (1szt) 330 g	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) miód naturalny 25 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml			kisiel 150 ml	
		E: 2207.35 kcal; : 82.80 g; T: 62.27 g; W: 344.39 g; w tym cukry: 83.79 g; Bł: 37.53 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 15.70 g;	E: 2163.12 kcal; : 84.01 g; T: 61.52 g; W: 334.07 g; w tym cukry: 95.94 g; Bł: 31.38 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 15.58 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: 2087.95 kcal; : 82.16 g; T: 61.33 g; W: 316.05 g; w tym cukry: 82.35 g; Bł: 28.33 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 15.56 g;	E: 2123.55 kcal; : 82.23 g; T: 53.50 g; W: 342.12 g; w tym cukry: 83.03 g; Bł: 26.33 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 13.72 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g 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 ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml biskwopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot z miąższem owocowym 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>) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml		
	PD		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml		dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl) (SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z kap.pek z march i jabł i olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			maślanka (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	
	E: 1986.14 kcal; : 68.25 g; T: 71.11 g; W: 282.12 g; w tym cukry: 66.46 g; Bf: 32.76 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 17.10 g;	E: 1984.99 kcal; : 72.79 g; T: 66.80 g; W: 284.05 g; w tym cukry: 58.25 g; Bf: 24.03 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bf: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 1984.99 kcal; : 72.79 g; T: 66.80 g; W: 284.05 g; w tym cukry: 58.25 g; Bf: 24.03 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;	E: 2050.91 kcal; : 77.40 g; T: 51.57 g; W: 329.45 g; w tym cukry: 58.28 g; Bf: 24.13 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 14.26 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	
	II ŚN	kisiel 150 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	kisiel 150 ml		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g ćwikła 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml			
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g		
	E: 2272.41 kcal; : 109.83 g; T: 82.43 g; W: 284.42 g; w tym cukry: 92.72 g; Bł: 30.50 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 26.00 g;	E: 2332.22 kcal; : 124.95 g; T: 76.65 g; W: 297.24 g; w tym cukry: 90.00 g; Bł: 26.30 g; Sól: 5.00 g; Kw. tł.nas: 21.39 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: 2332.22 kcal; : 124.95 g; T: 76.65 g; W: 297.24 g; w tym cukry: 90.00 g; Bł: 26.30 g; Sól: 5.00 g; Kw. tł.nas: 21.39 g;	E: 2259.92 kcal; : 124.92 g; T: 68.65 g; W: 297.20 g; w tym cukry: 89.96 g; Bł: 26.30 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 19.57 g;		

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)
	II ŚN	jabłko 120 g	sok pomidorowy 300 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 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	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2193.55 kcal; : 100.12 g; T: 74.67 g; W: 298.61 g; w tym cukry: 66.05 g; Bł: 46.79 g; Sól: 5.82 g; Kw. tł.nas: 20.35 g;	E: 1866.29 kcal; : 82.97 g; T: 57.37 g; W: 261.60 g; w tym cukry: 47.80 g; Bł: 13.19 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;	E: 2146.99 kcal; : 106.10 g; T: 61.67 g; W: 308.90 g; w tym cukry: 67.20 g; Bł: 22.80 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 16.30 g;	E: 1467.22 kcal; : 85.91 g; T: 46.14 g; W: 186.11 g; w tym cukry: 32.96 g; Bł: 18.87 g; Sól: 1.57 g; Kw. tł.nas: 11.80 g;	E: 2071.39 kcal; : 102.52 g; T: 76.05 g; W: 255.49 g; w tym cukry: 63.49 g; Bł: 42.49 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 26.95 g;

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) 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	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) połędwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) ser topiony(MLE) 50 g (MLE) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)	sok pomidorowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL) ryż brązowy na sypko 200 g warzywa zapiek dyn, cuk z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL) filet z indyka gotowany 110 g ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn, cuk z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) 240 g (GLU, JAJ) warzywa zapiek dyn, cuk z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 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	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko pieczone z cynamonem 120 g

2024-10-29 wtorek

z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
E: 2155.94 kcal; : 111.37 g; T: 68.61 g; W: 293.78 g; w tym cukry: 45.41 g; Bł: 44.63 g; Sól: 5.74 g; Kw. tł.nas: 19.43 g;	E: 1936.56 kcal; : 79.75 g; T: 76.27 g; W: 239.85 g; w tym cukry: 48.84 g; Bł: 13.42 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 24.30 g;	E: 2071.86 kcal; : 115.42 g; T: 59.92 g; W: 279.64 g; w tym cukry: 58.23 g; Bł: 25.40 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 16.98 g;	E: 1503.05 kcal; : 85.89 g; T: 45.91 g; W: 195.68 g; w tym cukry: 32.82 g; Bł: 19.20 g; Sól: 1.58 g; Kw. tł.nas: 11.76 g;	E: 2046.87 kcal; : 78.72 g; T: 79.89 g; W: 269.28 g; w tym cukry: 41.71 g; Bł: 36.61 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 20.36 g;

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-10-30 środa	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g (GLU.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JEŃCZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat. pie.+olej 100 g (GLU.) masło roślinne 10 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g (GLU.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g	sok pomidorowy 300 ml	pomarańcza (1szt) 330 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z miesem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.)			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE.) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE.) ogórek kiszony(plastry) 50 g papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)		jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (GLU, MLE.)		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)
		E: 2016.00 kcal; : 86.42 g; T: 64.54 g; W: 290.94 g; w tym cukry: 52.73 g; Bł: 41.48 g; Sól: 5.46 g; Kw. tł.nas: 18.05 g;	E: 2037.63 kcal; : 82.90 g; T: 73.63 g; W: 268.79 g; w tym cukry: 48.19 g; Bł: 15.22 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 22.91 g;	E: 2129.20 kcal; : 104.23 g; T: 52.05 g; W: 324.04 g; w tym cukry: 78.50 g; Bł: 28.29 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;	E: 1510.36 kcal; : 86.11 g; T: 45.93 g; W: 197.32 g; w tym cukry: 33.08 g; Bł: 19.42 g; Sól: 1.63 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2025.36 kcal; : 73.88 g; T: 76.60 g; W: 277.71 g; w tym cukry: 52.97 g; Bł: 39.33 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 25.82 g;

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok pomidorowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE.)	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ.) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ.) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g (GLU, JAJ.) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU.) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g Pomidor 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor 50 g ogórek świeży (plastry) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
PN	szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)		szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)		ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)	

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-10-31 czwartek	E: 2047.36 kcal; : 84.96 g; T: 73.47 g; W: 280.13 g; w tym cukry: 52.13 g; Bł: 35.69 g; Sól: 5.20 g; Kw. tł.nas: 17.06 g;	E: 1857.39 kcal; : 82.03 g; T: 57.20 g; W: 260.40 g; w tym cukry: 47.37 g; Bł: 12.52 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 18.56 g;	E: 2337.26 kcal; : 96.83 g; T: 90.64 g; W: 299.76 g; w tym cukry: 81.15 g; Bł: 28.73 g; Sól: 6.10 g; Kw. tł.nas: 20.47 g;	E: 1455.88 kcal; : 84.89 g; T: 45.95 g; W: 184.26 g; w tym cukry: 32.16 g; Bł: 17.93 g; Sól: 1.62 g; Kw. tł.nas: 11.79 g;	E: 1998.22 kcal; : 87.01 g; T: 89.62 g; W: 224.04 g; w tym cukry: 46.56 g; Bł: 29.10 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 30.68 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 44. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-28 do dnia 2024-11-03 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-11-01 piątek	Śniadanie	<p>pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>pomidor bez skórki 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml</p>
	II ŚN	<p>jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)</p>	<p>sok owocowy 300 ml</p>	<p>jabłko gotowane 120 g</p>	<p>sok owocowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)</p>	<p>jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)</p>
	Obiad	<p>grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot owocowy b/cukru 250 ml</p>	<p>Grysikowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Grysikowa z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ) ziemniaki z koperkiem 250 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot owocowy b/cukru 250 ml</p>
	PD	<p>jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)</p>			<p>ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL)</p>	<p>ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)</p>
	Kolacja	<p>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml</p>
	PN	<p>kisiel b/cukru 150 ml</p>		<p>kisiel 150 ml</p>		<p>kisiel b/cukru 150 ml</p>
		<p>E: 2149.90 kcal; : 99.04 g; T: 73.73 g; W: 289.27 g; w tym cukry: 45.16 g; Bf: 36.97 g; Sól: 5.75 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;</p>	<p>E: 1883.58 kcal; : 80.06 g; T: 61.02 g; W: 263.00 g; w tym cukry: 44.01 g; Bf: 9.61 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 19.80 g;</p>	<p>E: 2379.97 kcal; : 101.01 g; T: 77.97 g; W: 333.35 g; w tym cukry: 82.39 g; Bf: 29.56 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;</p>	<p>E: 1508.06 kcal; : 84.71 g; T: 47.25 g; W: 197.02 g; w tym cukry: 28.52 g; Bf: 15.91 g; Sól: 1.06 g; Kw. tł.nas: 11.71 g;</p>	<p>E: 2044.53 kcal; : 85.59 g; T: 72.36 g; W: 279.44 g; w tym cukry: 45.86 g; Bf: 35.17 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 26.46 g;</p>

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JĘCZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	sok pomidorowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami(GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2093.74 kcal; : 74.99 g; T: 74.41 g; W: 296.44 g; w tym cukry: 56.85 g; Bf: 39.92 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 15.29 g;	E: 2009.22 kcal; : 83.36 g; T: 69.62 g; W: 270.42 g; w tym cukry: 50.44 g; Bf: 15.57 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 21.85 g;	E: 2152.79 kcal; : 100.74 g; T: 70.23 g; W: 290.25 g; w tym cukry: 62.45 g; Bf: 24.03 g; Sól: 5.14 g; Kw. tł.nas: 18.35 g;	E: 1517.30 kcal; : 86.51 g; T: 45.92 g; W: 198.82 g; w tym cukry: 35.33 g; Bf: 19.70 g; Sól: 1.59 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2146.66 kcal; : 74.31 g; T: 77.85 g; W: 306.04 g; w tym cukry: 56.81 g; Bf: 41.72 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 17.59 g;

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE.) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok owocowy 300 ml	kisiel 150 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g kalafior gotowany 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g udko z kurczaka gotowane 130 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL.) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ.) kalafior gotowany 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g
	E: 2148.48 kcal; : 132.39 g; T: 76.24 g; W: 247.56 g; w tym cukry: 50.44 g; Bł: 33.58 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 21.65 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: 2697.92 kcal; : 163.59 g; T: 100.11 g; W: 297.24 g; w tym cukry: 90.00 g; Bł: 26.30 g; Sól: 5.49 g; Kw. tł.nas: 28.01 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: 2035.88 kcal; : 91.62 g; T: 72.81 g; W: 268.96 g; w tym cukry: 55.75 g; Bł: 32.25 g; Sól: 6.10 g; Kw. tł.nas: 28.91 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
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE)
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)			sok pomidorowy 300 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie (4 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g (GLU, JAJ, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					mus owocowy 200 g
	Kolacja	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 1427.14 kcal; : 50.95 g; T: 45.70 g; W: 213.11 g; w tym cukry: 69.23 g; Bł: 14.10 g; Sól: 2.25 g; Kw. tł.nas: 15.08 g;	E: 1698.77 kcal; : 60.54 g; T: 49.69 g; W: 265.21 g; w tym cukry: 69.71 g; Bł: 17.90 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 15.37 g;	E: 1918.44 kcal; : 68.37 g; T: 57.08 g; W: 296.12 g; w tym cukry: 72.72 g; Bł: 18.64 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 16.86 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;	E: 2285.00 kcal; : 89.08 g; T: 75.75 g; W: 328.69 g; w tym cukry: 93.46 g; Bł: 24.25 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 23.05 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	
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	połudwica sopočka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (GLU, SOJ) dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (MLE) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nať.(MLE,) 100 g (GLU) połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE)	
	II ŚN	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE)			sok pomidorowy 300 ml	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE)
	Obiad	Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g	
	PD					sok owocowy 300 ml
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) 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 sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) 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	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) 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
PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g				jabłko pieczone z cynamonem 120 g	

2024-10-29 wtorek

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
E: 1629.95 kcal; : 69.72 g; T: 63.07 g; W: 203.52 g; w tym cukry: 41.54 g; Bł: 16.30 g; Sól: 2.76 g; Kw. tł.nas: 19.26 g;	E: 1824.14 kcal; : 78.74 g; T: 64.60 g; W: 240.58 g; w tym cukry: 41.88 g; Bł: 19.02 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 19.69 g;	E: 2013.99 kcal; : 89.57 g; T: 66.14 g; W: 275.21 g; w tym cukry: 43.94 g; Bł: 22.13 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 20.24 g;	E: 2075.96 kcal; : 83.63 g; T: 75.56 g; W: 272.68 g; w tym cukry: 48.89 g; Bł: 13.79 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 24.19 g;	E: 2444.12 kcal; : 108.80 g; T: 77.98 g; W: 342.58 g; w tym cukry: 53.19 g; Bł: 26.54 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 25.46 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
2024-10-30 środa	Śniadanie		połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ.</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>)		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ.</u>) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU.</u>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 10 g woda mineralna niegazowana 500 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN		pomarańcza (1szt) 330 g	pomarańcza (1szt) 330 g biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>)	sok pomidorowy 300 ml	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad		Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD					jabłko gotowane 120 g
	Kolacja		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN			Banan 200 g		
		E: 1757.60 kcal; : 64.83 g; T: 42.32 g; W: 290.56 g; w tym cukry: 95.25 g; Bł: 24.07 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 17.44 g;	E: 1868.30 kcal; : 67.71 g; T: 43.61 g; W: 312.16 g; w tym cukry: 95.25 g; Bł: 24.70 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 17.83 g;	E: 2053.23 kcal; : 83.16 g; T: 73.16 g; W: 272.74 g; w tym cukry: 47.98 g; Bł: 13.67 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	E: 2129.11 kcal; : 77.54 g; T: 52.92 g; W: 350.16 g; w tym cukry: 114.85 g; Bł: 30.55 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 20.44 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
2024-10-31 czwartek	Śniadanie		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	grysik na mleku z bułka mix 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN		Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)		sok pomidorowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	Mala kalafiorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE,)
	Kolacja		Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g 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		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g 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
PN			szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)		szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	

2024-10-31 czwartek

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
	E: 1769.86 kcal; : 63.03 g; T: 62.10 g; W: 251.76 g; w tym cukry: 78.79 g; Bł: 22.11 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 17.85 g;	E: 1889.77 kcal; : 66.34 g; T: 61.98 g; W: 280.89 g; w tym cukry: 81.10 g; Bł: 27.50 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 17.82 g;	E: 2043.63 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 270.34 g; w tym cukry: 47.26 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2258.61 kcal; : 83.97 g; T: 71.75 g; W: 334.32 g; w tym cukry: 108.15 g; Bł: 28.61 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 19.27 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
2024-11-01 piątek	Śniadanie	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g 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 mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)		płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g			sok pomidorowy 330 ml	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g
	Obiad	mała grysikowa z natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała grysikowa z natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Grysikowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD					sok owocowy 300 ml
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml				kisiel 150 ml
		E: 1546.47 kcal; : 56.22 g; T: 53.93 g; W: 220.32 g; w tym cukry: 81.72 g; Bł: 23.25 g; Sól: 2.39 g; Kw. tł.nas: 12.47 g;	E: 1629.20 kcal; : 58.36 g; T: 42.96 g; W: 264.47 g; w tym cukry: 92.02 g; Bł: 25.82 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 12.12 g;	E: 2035.78 kcal; : 80.74 g; T: 60.65 g; W: 305.36 g; w tym cukry: 92.95 g; Bł: 28.86 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 15.62 g;	E: 1747.53 kcal; : 79.44 g; T: 59.74 g; W: 229.71 g; w tym cukry: 31.90 g; Bł: 10.82 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 19.86 g;	E: 2439.88 kcal; : 91.04 g; T: 75.22 g; W: 367.51 g; w tym cukry: 103.51 g; Bł: 27.52 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 19.80 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	
2024-11-02 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylią 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			sok pomidorowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	
	Obiad	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z miąższem owocowym 250 ml		
	PD						ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JEĆZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE.)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	sok Kubuś 300 ml					maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)
	E: 1276.61 kcal; : 37.93 g; T: 52.71 g; W: 167.75 g; w tym cukry: 37.33 g; Bf: 12.74 g; Sól: 1.78 g; Kw. tł.nas: 12.22 g;	E: 1723.94 kcal; : 57.25 g; T: 56.15 g; W: 255.35 g; w tym cukry: 41.07 g; Bf: 19.74 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 13.41 g;	E: 1918.44 kcal; : 66.50 g; T: 61.05 g; W: 285.00 g; w tym cukry: 51.12 g; Bf: 22.14 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 15.99 g;	E: 1450.72 kcal; : 68.61 g; T: 50.36 g; W: 186.74 g; w tym cukry: 46.68 g; Bf: 11.62 g; Sól: 3.36 g; Kw. tł.nas: 16.47 g;	E: 2297.49 kcal; : 83.69 g; T: 77.80 g; W: 329.35 g; w tym cukry: 68.05 g; Bf: 25.93 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 20.07 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
2024-11-03 niedziela	Śniadanie		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g 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	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)
	II ŚN		kisiel 150 ml		sok pomidorowy 330 ml	kisiel 150 ml
	Obiad	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	
	PD					sok owocowy 300 ml
	Kolacja		pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
PN		jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g	
		E: 1622.06 kcal; : 100.22 g; T: 62.62 g; W: 170.28 g; w tym cukry: 84.12 g; Bł: 13.39 g; Sól: 2.73 g; Kw. tł.nas: 19.43 g;	E: 2046.31 kcal; : 116.10 g; T: 62.78 g; W: 263.10 g; w tym cukry: 86.02 g; Bł: 20.56 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 19.41 g;	E: 1938.26 kcal; : 82.20 g; T: 73.28 g; W: 243.76 g; w tym cukry: 31.23 g; Bł: 11.63 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	E: 2530.22 kcal; : 133.25 g; T: 82.15 g; W: 329.54 g; w tym cukry: 99.80 g; Bł: 26.30 g; Sól: 5.23 g; Kw. tł.nas: 23.77 g;	

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-10-28 poniedziałek	Śniadanie		
	II ŚN		
	Obiad		
	PD		
	Kolacja		
	PN		

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-10-29 wtorek	Śniadanie	połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	pałeczki kukurydz (bezglutenowe) 60 g	sok owocowy 300 ml
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami b/ mąki pszennej(SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i nat.pietr. b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) ryż biały na sypko 200 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		
	Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ.) szynka drobiowa z kruczaka (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	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		

2024-10-29 wtorek

	bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
	E: 2153.67 kcal; : 84.29 g; T: 67.76 g; W: 300.57 g; w tym cukry: 43.68 g; Bł: 27.75 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 16.08 g;	E: 2098.51 kcal; : 98.97 g; T: 59.32 g; W: 308.59 g; w tym cukry: 49.68 g; Bł: 28.02 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 14.29 g;

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-10-30 środa	Śniadanie	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) g (SOJ) sał.makaron bezglut.+march._fasol.szp.+nat.pietr .+olej 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g ciaseczka jaglane (bezglutenowe) 120 g (OZI, ORZ)	
	Obiad	solferino z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml (SEL) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL) sos pomidorowy z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 100 ml (SEL) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jogurt bananowy z otrębam(GLU PŚZ,) 150 ml (GLU, MLE)	
		E: 2164.32 kcal; : 61.27 g; T: 89.72 g; W: 281.67 g; w tym cukry: 69.78 g; Bł: 28.65 g; Sól: 3.05 g; Kw. tł.nas: 13.05 g;	

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-10-31 czwartek	Śniadanie	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g pasta z piecz.ryby morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)	
	Obiad	kalafiorowa z ryżem b/mąki pszennej(SEL,MLE,) 350 ml (SEL.) pulpet wołowy z m. ziemniaczaną(JAJ) 115 g (GLU, JAJ.) buraczki z mąką kukurydzianą(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	sok owocowy 300 ml	
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	

2024-10-31 czwartek

	bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
	E: 2000.52 kcal; : 52.61 g; T: 72.25 g; W: 292.60 g; w tym cukry: 69.30 g; Bł: 33.40 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 12.92 g;	

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-11-01 piątek	Śniadanie	<p>płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml</p>	<p>pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml</p>
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g	
	Obiad	<p>Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL) pulpet z m. ziemniaczaną(JAJ,) 90 g (JAJ) sos pieczeniowy b/ mąki pszennej(MLE) 100 ml ziemniaki z koperkiem 250 g marchew gotowana bez mąki pszennej(MLE,) 180 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Zupa grysikowa b/ śmietany (GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy b/ śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka bez śmietany(GLU PSZ,) 180 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	<p>wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g miód naturalny 25 g</p>	sok owocowy 300 ml
	Kolacja	<p>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml</p>
	PN	kisiel 150 ml	
		E: 2056.88 kcal; : 69.72 g; T: 65.55 g; W: 300.12 g; w tym cukry: 78.30 g; Bł: 32.52 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;	E: 2099.96 kcal; : 71.91 g; T: 61.96 g; W: 329.18 g; w tym cukry: 66.98 g; Bł: 24.97 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 13.03 g;

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-11-02 sobota	Śniadanie	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml ciaseczka jaglane (bezglutenowe) 120 g (OZI, ORZ)	galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	Barszcz czerwony z ziemn.b/śmietany z m. kukur. 350 ml (SEL) zapiekanka z makronem bezglut. i warzywami (SEL,) 230 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) sos pomidorowy b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (GLU, SEL) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD	miód naturalny 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	dżem owocowy 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	dżem owocowy 25 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)
		E: 2024.56 kcal; : 64.81 g; T: 85.68 g; W: 245.34 g; w tym cukry: 39.26 g; Bf: 22.93 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 10.31 g;	E: 1975.07 kcal; : 58.49 g; T: 65.97 g; W: 294.67 g; w tym cukry: 38.36 g; Bf: 18.08 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 13.24 g;

		bezglutenowa - 2/GL	łatwo strawna bez mleka
2024-11-03 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	kisiel 150 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem bezgluten.i natk.pietr. (GLU, PSZ, SEL) 350 ml (SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki z mąką kukurydzianą(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g miód naturalny 25 g	
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jablko gotowane 120 g	
		E: 2141.76 kcal; : 103.33 g; T: 80.97 g; W: 250.49 g; w tym cukry: 77.50 g; Bł: 29.99 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 19.40 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,