

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 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	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)			jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	
		E: 2034.92 kcal; : 64.13 g; T: 70.32 g; W: 302.09 g; w tym cukry: 71.99 g; Bł: 29.28 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 14.94 g;	E: 2052.21 kcal; : 82.66 g; T: 63.47 g; W: 297.52 g; w tym cukry: 63.67 g; Bł: 19.85 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 16.57 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: 2075.22 kcal; : 86.93 g; T: 48.64 g; W: 332.48 g; w tym cukry: 62.50 g; Bł: 21.21 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 13.11 g;	E: 2018.84 kcal; : 86.04 g; T: 68.03 g; W: 280.63 g; w tym cukry: 38.59 g; Bł: 32.44 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 16.11 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE.)		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ.) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 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	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	sok owocowy 300 ml	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 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	sałata zielona (2 liście) 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2110.42 kcal; : 85.77 g; T: 65.86 g; W: 304.02 g; w tym cukry: 81.52 g; Bł: 30.26 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 13.64 g;	E: 1970.40 kcal; : 82.02 g; T: 56.03 g; W: 297.66 g; w tym cukry: 84.23 g; Bł: 27.13 g; Sól: 3.51 g; Kw. tł.nas: 13.96 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: 2011.86 kcal; : 83.34 g; T: 43.01 g; W: 339.17 g; w tym cukry: 69.06 g; Bł: 26.88 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 9.62 g;	E: 1867.16 kcal; : 89.97 g; T: 44.20 g; W: 294.16 g; w tym cukry: 39.64 g; Bł: 40.87 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 11.33 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-10-09 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+stonecz.+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 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 JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE.</u>) pomidor 100 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 100 g masło roślinne 10 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>) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE.</u>) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml			galaretką owocową do picia 200 ml	jabłko 120 g
		E: 2198.21 kcal; : 100.33 g; T: 77.53 g; W: 286.49 g; w tym cukry: 78.34 g; Bł: 24.44 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 26.03 g;	E: 2091.33 kcal; : 92.36 g; T: 64.99 g; W: 295.07 g; w tym cukry: 56.85 g; Bł: 21.38 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 20.80 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2111.72 kcal; : 89.00 g; T: 49.53 g; W: 338.49 g; w tym cukry: 57.78 g; Bł: 21.28 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 16.17 g;	E: 2017.49 kcal; : 95.84 g; T: 70.87 g; W: 259.59 g; w tym cukry: 39.11 g; Bł: 38.87 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 20.66 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szcypiorek) (MLE,) 90 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>)		kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szcypiorek) (MLE,) 90 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym (MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		kefir z siemieniem lnianym (MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr. (GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU.</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szcypiorkiem (GLU PSZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczarkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) (GLU PSZ, GLU JEŃCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		Solferino z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) (GLU PSZ, GLU JEŃCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) (GLU PSZ, GLU JEŃCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD					pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	E: 1971.91 kcal; : 102.72 g; T: 51.60 g; W: 292.39 g; w tym cukry: 78.92 g; Bł: 38.30 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 15.78 g;	E: 2025.41 kcal; : 89.50 g; T: 61.22 g; W: 291.32 g; w tym cukry: 84.02 g; Bł: 23.81 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 19.24 g;		E: 2025.41 kcal; : 89.50 g; T: 61.22 g; W: 291.32 g; w tym cukry: 84.02 g; Bł: 23.81 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 19.24 g;	E: 2033.97 kcal; : 87.07 g; T: 67.92 g; W: 284.95 g; w tym cukry: 68.73 g; Bł: 33.16 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 21.01 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,AJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) 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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 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	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2056.54 kcal; : 71.43 g; T: 72.96 g; W: 292.35 g; w tym cukry: 77.68 g; Bł: 31.83 g; Sól: 5.82 g; Kw. tł.nas: 21.65 g;	E: 2040.33 kcal; : 72.97 g; T: 56.69 g; W: 321.65 g; w tym cukry: 77.60 g; Bł: 27.67 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 15.73 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: 2073.99 kcal; : 76.69 g; T: 49.36 g; W: 344.01 g; w tym cukry: 80.42 g; Bł: 29.74 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 14.06 g;	E: 2044.03 kcal; : 72.15 g; T: 63.53 g; W: 315.68 g; w tym cukry: 47.28 g; Bł: 42.06 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 14.21 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 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 10 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>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sok owocowy 300 ml	jabłko 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	
	PD		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) 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	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) 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	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	
		E: 2068.33 kcal; : 74.64 g; T: 53.13 g; W: 335.53 g; w tym cukry: 90.39 g; Bf: 26.11 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 16.46 g;	E: 2074.43 kcal; : 74.89 g; T: 53.57 g; W: 333.92 g; w tym cukry: 89.99 g; Bf: 21.29 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 16.45 g;	E: 0.00 kcal; : 0.00 g; T: 0.00 g; W: 0.00 g; w tym cukry: 0.00 g; Bf: 0.00 g; Sól: 0.00 g; Kw. tł.nas: 0.00 g;	E: 2050.04 kcal; : 73.05 g; T: 51.22 g; W: 337.42 g; w tym cukry: 76.07 g; Bf: 20.71 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;	E: 2020.68 kcal; : 88.40 g; T: 65.23 g; W: 286.88 g; w tym cukry: 49.80 g; Bf: 35.91 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.86 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nał.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nał.(MLE,) 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 kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nał.(MLE,) 100 g (GLU) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nał.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g brokuł got.-różyczki 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2025.85 kcal; : 102.32 g; T: 71.06 g; W: 255.20 g; w tym cukry: 53.99 g; Bł: 22.57 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	E: 2014.17 kcal; : 114.95 g; T: 64.74 g; W: 253.28 g; w tym cukry: 55.90 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.15 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 1941.87 kcal; : 114.92 g; T: 56.74 g; W: 253.24 g; w tym cukry: 55.86 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 16.33 g;	E: 1992.95 kcal; : 120.77 g; T: 71.17 g; W: 231.09 g; w tym cukry: 41.73 g; Bł: 29.83 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 19.57 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 41. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-07 do dnia 2024-10-13 KUCHNIA OGÓLNA

		płynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 15 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,) masło (MLE) 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,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZE JAJ, MLEKO) 150 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN			jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	sok Kubuś 300 ml	
	E: 1869.80 kcal; : 77.96 g; T: 73.90 g; W: 229.06 g; w tym cukry: 46.54 g; Bł: 11.16 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 22.92 g;	E: 1465.53 kcal; : 84.72 g; T: 45.96 g; W: 186.32 g; w tym cukry: 31.67 g; Bł: 17.21 g; Sól: 1.71 g; Kw. tł.nas: 11.81 g;	E: 2042.96 kcal; : 78.10 g; T: 79.18 g; W: 269.30 g; w tym cukry: 39.40 g; Bł: 31.90 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 19.37 g;	E: 1200.51 kcal; : 43.72 g; T: 34.35 g; W: 184.56 g; w tym cukry: 37.71 g; Bł: 12.69 g; Sól: 2.12 g; Kw. tł.nas: 12.72 g;	E: 1723.42 kcal; : 60.60 g; T: 54.14 g; W: 255.87 g; w tym cukry: 46.81 g; Bł: 16.67 g; Sól: 2.95 g; Kw. tł.nas: 15.57 g;	

	piynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	
	Obiad	krem z dyni z grzankami i z mięsem mix(GLU PSZE,SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml		krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN			jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	
		E: 1921.36 kcal; : 83.91 g; T: 57.47 g; W: 274.90 g; w tym cukry: 52.32 g; Bł: 14.62 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 18.63 g;	E: 1512.29 kcal; : 86.83 g; T: 46.24 g; W: 196.91 g; w tym cukry: 34.98 g; Bł: 20.30 g; Sól: 1.76 g; Kw. tł.nas: 11.86 g;	E: 1826.74 kcal; : 76.21 g; T: 47.73 g; W: 289.49 g; w tym cukry: 38.53 g; Bł: 40.10 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 12.10 g;	E: 1724.59 kcal; : 73.58 g; T: 56.05 g; W: 243.01 g; w tym cukry: 83.74 g; Bł: 23.82 g; Sól: 2.64 g; Kw. tł.nas: 19.82 g;	E: 1817.35 kcal; : 76.72 g; T: 56.56 g; W: 262.51 g; w tym cukry: 84.45 g; Bł: 24.92 g; Sól: 3.03 g; Kw. tł.nas: 19.93 g;

		płynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-10-09 środa	Śniadanie	plátky jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JEĆCZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	plátky jęczmienne na mleku (GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)	mus owocowy 200 g	
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml		Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron 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 solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ, MLE,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN			jablko 120 g	galaretko owocowa do picia 200 ml	
	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: 1655.96 kcal; : 86.18 g; T: 61.95 g; W: 197.63 g; w tym cukry: 33.40 g; Bł: 19.46 g; Sól: 1.74 g; Kw. tł.nas: 16.01 g;	E: 2059.38 kcal; : 88.82 g; T: 74.47 g; W: 268.94 g; w tym cukry: 39.06 g; Bł: 38.87 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 21.48 g;	E: 1677.49 kcal; : 75.60 g; T: 63.55 g; W: 205.65 g; w tym cukry: 81.16 g; Bł: 9.91 g; Sól: 1.91 g; Kw. tł.nas: 23.82 g;	E: 2140.74 kcal; : 93.02 g; T: 70.77 g; W: 291.02 g; w tym cukry: 93.60 g; Bł: 16.13 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 27.34 g;	

		piynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	mus owocowy 200 g	
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata bez cukru 250 ml	Solferino z miesem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 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>) hreczanki wegetariańskie (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆCZ, SEL, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ, SEL,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka gotowana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka gotowana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN			kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	E: 1993.38 kcal; : 83.16 g; T: 73.16 g; W: 257.77 g; w tym cukry: 33.01 g; Bł: 13.67 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 22.77 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: 2063.52 kcal; : 72.17 g; T: 77.01 g; W: 287.29 g; w tym cukry: 69.92 g; Bł: 34.23 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 25.88 g;	E: 1565.44 kcal; : 66.12 g; T: 48.35 g; W: 225.22 g; w tym cukry: 100.49 g; Bł: 17.43 g; Sól: 2.43 g; Kw. tł.nas: 20.98 g;	E: 1848.02 kcal; : 77.34 g; T: 50.84 g; W: 280.97 g; w tym cukry: 102.91 g; Bł: 21.25 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 21.96 g;	

	piynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ser biały (MLE) 70 g (MLE.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata zielona z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	sok pomidorowy 330 ml ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)	
	Obiad	ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE.) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 100 ml (GLU.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) 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 (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	pomidor 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)		
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN			jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	
	E: 1938.84 kcal; : 77.46 g; T: 73.32 g; W: 249.06 g; w tym cukry: 43.37 g; Bł: 9.13 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 22.52 g;	E: 1434.48 kcal; : 81.79 g; T: 53.77 g; W: 163.26 g; w tym cukry: 30.46 g; Bł: 15.39 g; Sól: 1.60 g; Kw. tł.nas: 13.89 g;	E: 2184.79 kcal; : 65.43 g; T: 80.16 g; W: 320.83 g; w tym cukry: 46.25 g; Bł: 42.75 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 15.89 g;	E: 1400.26 kcal; : 55.20 g; T: 62.82 g; W: 160.75 g; w tym cukry: 60.11 g; Bł: 14.35 g; Sól: 2.03 g; Kw. tł.nas: 21.20 g;	E: 1957.83 kcal; : 75.06 g; T: 68.02 g; W: 269.87 g; w tym cukry: 71.48 g; Bł: 19.53 g; Sól: 3.10 g; Kw. tł.nas: 24.32 g;	

	płynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-10-12 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 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,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jabłko 120 g	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) sałatka owocowa z ananase i jabłkiem 150 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix ziemniaczana(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,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot jabłkowy 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN			maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml	
		E: 1832.69 kcal; : 62.63 g; T: 58.75 g; W: 271.66 g; w tym cukry: 51.24 g; Bf: 15.77 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 19.82 g;	E: 1693.30 kcal; : 108.71 g; T: 48.52 g; W: 217.52 g; w tym cukry: 32.73 g; Bf: 18.60 g; Sól: 1.25 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;	E: 1926.16 kcal; : 63.22 g; T: 70.12 g; W: 278.45 g; w tym cukry: 49.47 g; Bf: 37.06 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 22.94 g;	E: 1567.47 kcal; : 49.53 g; T: 41.84 g; W: 257.86 g; w tym cukry: 81.62 g; Bf: 13.03 g; Sól: 2.11 g; Kw. tł.nas: 11.98 g;	E: 1847.83 kcal; : 58.14 g; T: 44.17 g; W: 316.06 g; w tym cukry: 85.02 g; Bf: 16.99 g; Sól: 2.94 g; Kw. tł.nas: 12.91 g;

		płynna - 13	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm.+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) g (<u>SOJ,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	jabłko gotowane 120 g	galaretki owocowa do picia 200 ml		
	Obiad	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml		Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) brokuł got.-różyczki 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)			
	Kolacja	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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml		
	PN			jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 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: 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: 2011.56 kcal; : 74.71 g; T: 66.86 g; W: 295.98 g; w tym cukry: 46.08 g; Bł: 36.93 g; Sól: 6.88 g; Kw. tł.nas: 24.96 g;	E: 1538.94 kcal; : 91.40 g; T: 61.93 g; W: 161.11 g; w tym cukry: 54.57 g; Bł: 14.82 g; Sól: 2.02 g; Kw. tł.nas: 17.56 g;	E: 1716.75 kcal; : 103.12 g; T: 63.04 g; W: 192.24 g; w tym cukry: 55.21 g; Bł: 16.49 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 17.78 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9
2024-10-07 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,)	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	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,) 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	sok Kubuś 300 ml		jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	
	E: 2011.38 kcal; : 76.05 g; T: 60.65 g; W: 299.25 g; w tym cukry: 57.08 g; Bł: 19.34 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 18.42 g;	E: 1926.05 kcal; : 78.55 g; T: 75.18 g; W: 242.39 g; w tym cukry: 38.69 g; Bł: 9.95 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 22.86 g;	E: 2297.55 kcal; : 91.30 g; T: 74.34 g; W: 328.18 g; w tym cukry: 73.35 g; Bł: 21.02 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 23.36 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9
2024-10-08 wtorek	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE.)	sok pomidorowy 330 ml	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE.)
	Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml krem z dyni z grzankami i z mięsem mix(GLU PSZE, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.)	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE.)	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 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	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g
		E: 1952.51 kcal; : 79.23 g; T: 61.50 g; W: 283.47 g; w tym cukry: 82.52 g; Bł: 26.05 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 21.12 g;	E: 1911.36 kcal; : 83.89 g; T: 57.47 g; W: 272.40 g; w tym cukry: 49.82 g; Bł: 14.62 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 18.63 g;	E: 2327.84 kcal; : 93.25 g; T: 71.45 g; W: 344.07 g; w tym cukry: 94.62 g; Bł: 29.21 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 23.59 g;	E: 2083.24 kcal; : 105.92 g; T: 57.50 g; W: 298.70 g; w tym cukry: 84.77 g; Bł: 27.31 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 14.29 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9
2024-10-09 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	mus owocowy 200 g	sok pomidorowy 330 ml	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z 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,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) 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	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml	kisiel b/cukru 150 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2223.15 kcal; : 96.17 g; T: 71.65 g; W: 306.92 g; w tym cukry: 94.97 g; Bł: 16.86 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 27.73 g;	E: 2129.23 kcal; : 83.28 g; T: 73.18 g; W: 291.66 g; w tym cukry: 60.98 g; Bł: 13.80 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2534.30 kcal; : 110.09 g; T: 85.19 g; W: 341.91 g; w tym cukry: 109.38 g; Bł: 19.58 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 32.42 g;	E: 2199.13 kcal; : 116.01 g; T: 66.42 g; W: 295.07 g; w tym cukry: 56.85 g; Bł: 21.38 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 21.12 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	
2024-10-10 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.)	
	II ŚN	mus owocowy 200 g		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEŃCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEŃCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEŃCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) filet z drobiu gotowany 110 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
		E: 2001.80 kcal; : 81.95 g; T: 53.20 g; W: 310.32 g; w tym cukry: 103.20 g; Bł: 22.71 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 22.57 g;		E: 2241.86 kcal; : 99.24 g; T: 66.89 g; W: 322.77 g; w tym cukry: 93.85 g; Bł: 24.44 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 27.49 g;	E: 2133.21 kcal; : 113.15 g; T: 62.65 g; W: 291.32 g; w tym cukry: 84.02 g; Bł: 23.81 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 19.56 g;	

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	
2024-10-11 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,)	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 120 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			biskopity (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	
	Kolacja	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
	E: 2133.30 kcal; : 79.68 g; T: 72.78 g; W: 299.23 g; w tym cukry: 71.78 g; Bł: 20.99 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 25.41 g;	E: 1300.45 kcal; : 57.77 g; T: 50.72 g; W: 159.63 g; w tym cukry: 30.05 g; Bł: 5.64 g; Sól: 2.21 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;	E: 2292.68 kcal; : 89.43 g; T: 74.06 g; W: 328.30 g; w tym cukry: 87.37 g; Bł: 27.17 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 27.32 g;	E: 2392.86 kcal; : 103.55 g; T: 82.59 g; W: 320.91 g; w tym cukry: 77.59 g; Bł: 27.75 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 19.99 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9
2024-10-12 sobota	Śniadanie	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	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+bazyli 80 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
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.) sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g	sok pomidorowy 330 ml	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.) sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot jabłkowy 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.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) filet z drobiu gotowany 110 g kompot jabłkowy 250 ml
	PD			jabłko gotowane 120 g	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	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 (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok owocowy 300 ml		maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE.)	
	E: 2039.29 kcal; : 71.32 g; T: 52.99 g; W: 331.25 g; w tym cukry: 85.16 g; Bf: 17.72 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 15.61 g;	E: 1896.41 kcal; : 79.13 g; T: 68.08 g; W: 246.90 g; w tym cukry: 50.21 g; Bf: 12.82 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 21.52 g;	E: 2319.83 kcal; : 82.49 g; T: 58.37 g; W: 377.99 g; w tym cukry: 122.92 g; Bf: 23.94 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 18.87 g;	E: 2196.05 kcal; : 101.60 g; T: 55.18 g; W: 333.95 g; w tym cukry: 90.02 g; Bf: 21.29 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 16.81 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9
2024-10-13 niedziela	Śniadanie	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(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog.nań.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE)	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog.nań.(MLE,) 100 g (GLU) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 330 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE) galaretka owocowa do picia 200 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g filet z drobiu gotowany 110 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml
	PD			owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	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: 1804.47 kcal; : 106.01 g; T: 63.51 g; W: 210.70 g; w tym cukry: 55.38 g; Bł: 17.41 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 17.88 g;	E: 1938.26 kcal; : 82.20 g; T: 73.28 g; W: 243.76 g; w tym cukry: 31.23 g; Bł: 11.63 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	E: 2508.87 kcal; : 136.17 g; T: 85.00 g; W: 311.39 g; w tym cukry: 87.77 g; Bł: 23.36 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 26.24 g;	E: 2181.97 kcal; : 142.90 g; T: 68.17 g; W: 259.48 g; w tym cukry: 60.10 g; Bł: 20.94 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 19.66 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,