

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 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	papryka w kawałku 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) miód naturalny 25 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)				sok owocowy 300 ml
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) sałatka z czerwonej kapusty i ogórka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.ston z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.ston z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata bez cukru 250 ml
	PD		sok owocowy 300 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)		
	Kolacja	sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marchew+gr oszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 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 bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g				
	E: 2289.24 kcal; : 111.28 g; T: 80.29 g; W: 305.11 g; w tym cukry: 68.97 g; Bł: 44.53 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 15.53 g;	E: 2024.08 kcal; : 89.39 g; T: 70.48 g; W: 273.31 g; w tym cukry: 56.05 g; Bł: 26.27 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;	E: 2089.15 kcal; : 90.87 g; T: 59.96 g; W: 315.16 g; w tym cukry: 55.80 g; Bł: 26.15 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 13.19 g;	E: 2059.10 kcal; : 98.91 g; T: 90.82 g; W: 229.08 g; w tym cukry: 40.17 g; Bł: 30.86 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 21.26 g;	E: 1928.52 kcal; : 84.29 g; T: 58.50 g; W: 276.59 g; w tym cukry: 30.93 g; Bł: 13.20 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 18.49 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-11-06 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sał.makaron.+papr.+fasol.szparag.+kap.pekiń.+stonecz.+pest.dyni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) kielbasa wieprzowa50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.pełnoziar.+march.+fasol.szparag.+jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	jabłko 120 g	sok owocowy 300 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnista(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnista(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PD				szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE,</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>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 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	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)				
	E: 2225.19 kcal; : 79.06 g; T: 77.27 g; W: 319.00 g; w tym cukry: 61.42 g; Bł: 25.46 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 16.87 g;	E: 2362.32 kcal; : 91.09 g; T: 75.88 g; W: 339.78 g; w tym cukry: 66.78 g; Bł: 24.52 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 16.61 g;	E: 2126.61 kcal; : 87.73 g; T: 56.80 g; W: 326.27 g; w tym cukry: 58.56 g; Bł: 23.75 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 13.86 g;	E: 2026.01 kcal; : 81.34 g; T: 65.70 g; W: 291.72 g; w tym cukry: 42.70 g; Bł: 35.68 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 14.91 g;	E: 1873.05 kcal; : 79.72 g; T: 58.55 g; W: 266.01 g; w tym cukry: 43.52 g; Bł: 9.58 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-11-08 piątek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh (RYB ,JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) twarożek ze świeżym ogórkiem (MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (MLE,) 80 g (MLE,) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (MLE,) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru (GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat (MLE,) 80 g (MLE,) twarożek ze świeżym ogórkiem (MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 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
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	jogurt truskawkowy z otrębami (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) żazanki (GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną (GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	jarzynowa z ryżem z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sok owocowy 300 ml	Pomidor 50 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	Pomidor 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj ze szczypiorkiem (JAJ, MLE,) 90 g (JAJ, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 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,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
	E: 2014.02 kcal; : 86.86 g; T: 70.70 g; W: 271.56 g; w tym cukry: 71.62 g; Bł: 30.28 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 20.10 g;	E: 2052.98 kcal; : 76.60 g; T: 70.31 g; W: 287.98 g; w tym cukry: 63.51 g; Bł: 23.81 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 20.35 g;	E: 2084.07 kcal; : 64.57 g; T: 48.41 g; W: 360.19 g; w tym cukry: 63.41 g; Bł: 24.19 g; Sól: 3.24 g; Kw. tł.nas: 14.08 g;	E: 2101.88 kcal; : 84.38 g; T: 80.85 g; W: 270.77 g; w tym cukry: 49.11 g; Bł: 31.50 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 21.90 g;	E: 1878.66 kcal; : 82.05 g; T: 59.55 g; W: 260.20 g; w tym cukry: 47.66 g; Bł: 12.08 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 19.98 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-11-09 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 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		sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) 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 JĘCZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml				sok owocowy 300 ml
	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 z miąższem owocowym 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,) 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
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	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		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	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)				
		E: 2011.63 kcal; : 72.76 g; T: 44.70 g; W: 341.36 g; w tym cukry: 101.63 g; Bł: 29.58 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 15.41 g;	E: 1985.05 kcal; : 72.88 g; T: 43.97 g; W: 334.11 g; w tym cukry: 100.53 g; Bł: 21.32 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 15.32 g;		E: 1983.50 kcal; : 79.29 g; T: 55.60 g; W: 309.25 g; w tym cukry: 57.33 g; Bł: 38.84 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 16.04 g;	E: 2087.22 kcal; : 84.06 g; T: 70.92 g; W: 289.12 g; w tym cukry: 47.84 g; Bł: 14.47 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 21.80 g;

		przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)	mus owocowy 200 g
	Obiad	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) schab pieczony 80 g filet z drobiu gotowany 110 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) 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	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (GLU, JAJ.) sałatka z czerwonej kapusty i ogórka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) mała kasza jęczmienną (GLU,JĘCZ,) 100 g (GLU.) 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			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)	
	Kolacja	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.)	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) 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 roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN		jabłko pieczone z cynamonem 120 g			jabłko pieczone z cynamonem 120 g
		E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2131.88 kcal; : 113.04 g; T: 71.91 g; W: 273.31 g; w tym cukry: 56.05 g; Bł: 26.27 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 16.24 g;	E: 1687.30 kcal; : 108.73 g; T: 48.57 g; W: 216.07 g; w tym cukry: 31.06 g; Bł: 18.88 g; Sól: 1.27 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;	E: 2055.46 kcal; : 79.81 g; T: 82.34 g; W: 266.96 g; w tym cukry: 53.37 g; Bł: 39.38 g; Sól: 5.70 g; Kw. tł.nas: 20.53 g;	E: 1666.80 kcal; : 71.54 g; T: 58.77 g; W: 223.34 g; w tym cukry: 71.74 g; Bł: 18.46 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 12.43 g;

		przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-11-06 środa	Śniadanie		płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (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.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziar.+march.+ fasol.szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (GLU, MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN		placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ.)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ.)
	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.) filet z drobiu gotowany 110 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	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	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 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
	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		sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)	Banan 200 g
		E: 2470.12 kcal; : 114.74 g; T: 77.31 g; W: 339.78 g; w tym cukry: 66.78 g; Bł: 24.52 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 16.93 g;	E: 1541.73 kcal; : 85.34 g; T: 47.24 g; W: 204.64 g; w tym cukry: 28.81 g; Bł: 16.00 g; Sól: 1.18 g; Kw. tł.nas: 11.75 g;	E: 1929.96 kcal; : 75.44 g; T: 72.57 g; W: 256.35 g; w tym cukry: 44.09 g; Bł: 32.82 g; Sól: 2.96 g; Kw. tł.nas: 17.19 g;	E: 1432.14 kcal; : 53.72 g; T: 45.56 g; W: 208.71 g; w tym cukry: 70.27 g; Bł: 15.76 g; Sól: 2.53 g; Kw. tł.nas: 13.47 g;	

		przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-11-07 czwartek	Śniadanie		płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR</u>) Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) herbata z cukrem 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g parówka (1 szt.)(SOJ, GOR) 60 g (<u>SOJ, GOR</u>) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN		mandarynka (1szt) 200 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL</u>)	mandarynka (1szt) 100 g	mandarynka (1szt) 200 g
	Obiad		grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ</u>) filet z drobiu gotowany 110 g sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Grycikowa z mięsem mix b/śmietany (GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) herbata z cukrem 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) hreczanki wegetariańskie (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, SEL, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ, SEL</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL</u>)	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>)	
	Kolacja		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU</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>) sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml
PN		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	sałatka owocowa z ananasm, bananem i jabłkiem 200 g	
		E: 2271.66 kcal; ; 109.50 g; T: 82.24 g; W: 283.56 g; w tym cukry: 83.97 g; Bł: 23.77 g; Sól: 6.25 g; Kw. tł.nas: 25.70 g;	E: 1430.06 kcal; ; 84.01 g; T: 45.95 g; W: 178.32 g; w tym cukry: 31.12 g; Bł: 17.01 g; Sól: 1.54 g; Kw. tł.nas: 11.76 g;	E: 2015.01 kcal; ; 72.09 g; T: 78.75 g; W: 270.00 g; w tym cukry: 54.63 g; Bł: 32.15 g; Sól: 7.98 g; Kw. tł.nas: 30.54 g;	E: 1626.20 kcal; ; 65.79 g; T: 53.67 g; W: 229.23 g; w tym cukry: 72.87 g; Bł: 20.26 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 19.71 g;	

		przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-11-08 piątek	Śniadanie	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 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 INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ,OZI) 50 g (GLU, MLE,)
	Obiad	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	mała jarzynowa z ryżem i natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	Pomidor 50 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor 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	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
		E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2095.48 kcal; : 105.05 g; T: 71.59 g; W: 267.27 g; w tym cukry: 62.72 g; Bł: 24.73 g; Sól: 4.50 g; Kw. tł.nas: 20.69 g;	E: 1452.79 kcal; : 84.45 g; T: 45.92 g; W: 183.93 g; w tym cukry: 32.04 g; Bł: 17.76 g; Sól: 1.56 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2060.71 kcal; : 86.72 g; T: 69.35 g; W: 284.90 g; w tym cukry: 48.92 g; Bł: 33.83 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 19.27 g;	E: 1608.66 kcal; : 59.48 g; T: 66.61 g; W: 201.53 g; w tym cukry: 52.13 g; Bł: 16.39 g; Sól: 2.30 g; Kw. tł.nas: 20.90 g;

		przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-11-09 sobota	Śniadanie	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 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	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 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
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	kisiel 150 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z mięszem 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.) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL.) kompot z mięszem owocowym 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 z mięszem owocowym 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)	
	Kolacja	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) 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 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	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
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)	
		E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2144.99 kcal; : 105.11 g; T: 53.46 g; W: 319.96 g; w tym cukry: 100.39 g; Bł: 20.24 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 18.16 g;	E: 1519.10 kcal; : 86.59 g; T: 45.94 g; W: 199.20 g; w tym cukry: 35.59 g; Bł: 19.81 g; Sól: 1.64 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 1955.39 kcal; : 76.22 g; T: 62.47 g; W: 288.75 g; w tym cukry: 51.60 g; Bł: 36.18 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 20.59 g;	E: 1571.47 kcal; : 54.01 g; T: 40.68 g; W: 254.91 g; w tym cukry: 103.69 g; Bł: 15.75 g; Sól: 2.64 g; Kw. tł.nas: 14.15 g;

		przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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>)	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 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 z mięszem owocowym 250 ml	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>) kalafior gotowany 100 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 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>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g 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 gotowane 120 g		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
		E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2107.05 kcal; : 121.67 g; T: 73.98 g; W: 248.83 g; w tym cukry: 71.92 g; Bł: 23.13 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 21.12 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: 2045.82 kcal; : 93.79 g; T: 71.37 g; W: 272.70 g; w tym cukry: 53.29 g; Bł: 35.48 g; Sól: 6.48 g; Kw. tł.nas: 28.88 g;	E: 1659.82 kcal; : 106.17 g; T: 71.35 g; W: 154.35 g; w tym cukry: 66.68 g; Bł: 14.95 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 23.11 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M	
2024-11-04 poniedziałek	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 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.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 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		
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g		sok pomidorowy 300 ml	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU. MLE. SEL.) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 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		
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g (GLU. JAJ.)		
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) Pomidor bez skórki 50 g 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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		
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU. JAJ. MLE.)				ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU. JAJ. MLE.)	
		E: 1687.67 kcal; : 72.51 g; T: 52.79 g; W: 238.31 g; w tym cukry: 56.55 g; Bł: 16.98 g; Sól: 2.75 g; Kw. tł.nas: 18.34 g;	E: 2047.61 kcal; : 87.63 g; T: 59.57 g; W: 299.78 g; w tym cukry: 66.84 g; Bł: 21.20 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 21.25 g;	E: 1913.83 kcal; : 79.28 g; T: 73.87 g; W: 239.91 g; w tym cukry: 47.93 g; Bł: 13.30 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 22.88 g;	E: 2584.07 kcal; : 108.85 g; T: 85.27 g; W: 355.20 g; w tym cukry: 97.28 g; Bł: 22.17 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 25.44 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-11-05 wtorek	Śniadanie	pomidor bez skórki 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU. MLE.) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE.) 200 ml (MLE.)	
	II ŚN	mus owocowy 200 g		sok owocowy 300 ml	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU. MLE.)	
	Obiad	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU. JAJ.) mała kasza jęczmienna (GLU,JĘCZ,) 100 g (GLU.) 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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU. SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU. JAJ.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) 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	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU. SEL.) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU. SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) 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				owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE.)	
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
		E: 1814.96 kcal; : 79.11 g; T: 62.35 g; W: 246.91 g; w tym cukry: 72.19 g; Bł: 21.40 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 12.59 g;	E: 2049.05 kcal; : 84.31 g; T: 64.98 g; W: 296.40 g; w tym cukry: 73.92 g; Bł: 25.63 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 13.21 g;	E: 1928.52 kcal; : 84.29 g; T: 58.50 g; W: 276.59 g; w tym cukry: 30.93 g; Bł: 13.20 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 18.49 g;	E: 2367.70 kcal; : 106.69 g; T: 80.66 g; W: 321.04 g; w tym cukry: 84.31 g; Bł: 30.03 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 21.05 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-11-06 środa	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU. , MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU. , MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) 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.)	sucharki 28,5 g (GLU. , JAJ. , MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU. , JAJ.)		sok owocowy 300 ml	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU. , JAJ.)	sucharki 28,5 g (GLU. , JAJ. , MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 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,wis) 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,wis) 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,wis) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU. , JAJ. , MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 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.)	sucharki 28,5 g (GLU. , JAJ. , MLE.) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU. , JAJ. , MLE.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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	sucharki 28,5 g (GLU. , JAJ. , MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Banan 200 g			Banan 200 g	
		E: 1740.18 kcal; : 63.27 g; T: 56.88 g; W: 252.26 g; w tym cukry: 71.82 g; Bł: 20.80 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 15.24 g;	E: 2113.46 kcal; : 75.13 g; T: 67.30 g; W: 311.57 g; w tym cukry: 74.88 g; Bł: 23.70 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 17.16 g;	E: 1873.05 kcal; : 79.72 g; T: 58.55 g; W: 266.01 g; w tym cukry: 43.52 g; Bł: 9.58 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;	E: 2834.67 kcal; : 98.41 g; T: 94.81 g; W: 412.15 g; w tym cukry: 97.41 g; Bł: 28.88 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 24.97 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;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-11-07 czwartek	Śniadanie	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) ketchup 20 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 200 g		sok pomidorowy 300 ml	mandarynka (1szt) 200 g	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g 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,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 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	
	PD				biskopity (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ogórek kiszony bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 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,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 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
	PN	sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem 200 g			kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		E: 1948.54 kcal; : 76.45 g; T: 73.56 g; W: 255.20 g; w tym cukry: 74.98 g; Bł: 23.63 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 26.28 g;	E: 2045.18 kcal; : 78.98 g; T: 65.85 g; W: 294.86 g; w tym cukry: 75.28 g; Bł: 26.15 g; Sól: 6.11 g; Kw. tł.nas: 20.92 g;	E: 1818.68 kcal; : 78.22 g; T: 76.35 g; W: 210.70 g; w tym cukry: 31.80 g; Bł: 11.08 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 24.30 g;	E: 2376.56 kcal; : 95.53 g; T: 86.10 g; W: 314.96 g; w tym cukry: 93.77 g; Bł: 24.40 g; Sól: 6.33 g; Kw. tł.nas: 28.15 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;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2024-11-09 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 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(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml mandarynka (1szt) 100 g		sok pomidorowy 300 ml	kisiel 150 ml	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z mięszem owocowym 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 z mięszem 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.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z mięszem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PD				miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g bułką zwykłą(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 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	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	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 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)	
		E: 1760.74 kcal; : 62.84 g; T: 41.79 g; W: 291.86 g; w tym cukry: 104.06 g; Bł: 18.47 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 14.39 g;		E: 2018.80 kcal; : 73.33 g; T: 44.12 g; W: 342.51 g; w tym cukry: 107.43 g; Bł: 22.75 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 15.34 g;	E: 2024.82 kcal; : 83.62 g; T: 69.15 g; W: 274.37 g; w tym cukry: 50.23 g; Bł: 14.02 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 21.71 g;	E: 2415.63 kcal; : 76.55 g; T: 68.71 g; W: 382.59 g; w tym cukry: 101.57 g; Bł: 20.96 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 20.87 g;

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M	
2024-11-10 niedziela	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JEŹCZ,MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JEŹCZ,MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE.) 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JEŹCZ,MLE.) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE.) 200 ml (<u>MLE.</u>)	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml		sok pomidorowy 330 ml	galaretką owocową do picia 200 ml	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	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>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wieś) 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(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 z mięszem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PD				sok owocowy 300 ml	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 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>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g	
		E: 1816.30 kcal; : 111.90 g; T: 72.14 g; W: 186.71 g; w tym cukry: 66.77 g; Bł: 16.09 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 23.28 g;	E: 2080.61 kcal; : 122.01 g; T: 73.07 g; W: 242.62 g; w tym cukry: 68.34 g; Bł: 20.54 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 23.45 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: 2221.57 kcal; : 124.61 g; T: 78.92 g; W: 266.43 g; w tym cukry: 81.55 g; Bł: 22.05 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 23.37 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;

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,