







		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) pomidor 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa (3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa (3plastry) 50 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) pomidor 50 g szynka z indyka 100% mięsa (3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )	grysik na mleku z bułką mix (GLU PSZ, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			Gruszka 1szt. 130 g	sok owocowy 300 ml
	Obiad	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) szynka wieprzowa (GLU PSZ, JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) surówka z march, pora, jabł, z rodzyn i jogurtem (MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet (JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet (JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet (JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	kalafiorowa z makaronem i mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PD		sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )		
	Kolacja	twarożek ze szczypiorkiem (MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) (SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) (SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) (SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek ze szczypiorkiem (MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry) (SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml			kisiel b/cukru 150 ml	
		E: 2119.35 kcal; : 78.36 g; T: 75.15 g; W: 291.24 g; w tym cukry: 82.54 g; Bł: 33.67 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 21.46 g;	E: 2043.39 kcal; : 74.98 g; T: 71.20 g; W: 285.22 g; w tym cukry: 74.85 g; Bł: 21.47 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 15.76 g;	E: 2248.01 kcal; : 95.60 g; T: 66.05 g; W: 328.71 g; w tym cukry: 79.34 g; Bł: 25.12 g; Sól: 7.67 g; Kw. tł.nas: 15.64 g;	E: 2090.76 kcal; : 91.66 g; T: 74.33 g; W: 278.00 g; w tym cukry: 58.20 g; Bł: 33.01 g; Sól: 7.15 g; Kw. tł.nas: 17.19 g;	E: 1940.95 kcal; : 83.76 g; T: 58.65 g; W: 279.20 g; w tym cukry: 44.39 g; Bł: 15.03 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 18.50 g;



		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml		sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) 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 ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml			barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL.</b> ) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )		
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml			pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )					
		E: 2021.11 kcal; : 69.10 g; T: 47.81 g; W: 340.59 g; w tym cukry: 99.32 g; Bł: 28.53 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 15.24 g;	E: 2008.69 kcal; : 69.91 g; T: 47.24 g; W: 336.41 g; w tym cukry: 100.43 g; Bł: 21.32 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 15.19 g;		E: 2007.14 kcal; : 76.32 g; T: 58.87 g; W: 311.55 g; w tym cukry: 57.23 g; Bł: 38.84 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 15.91 g;	E: 2087.22 kcal; : 84.06 g; T: 70.92 g; W: 289.12 g; w tym cukry: 47.84 g; Bł: 17.85 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 21.80 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml			jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU</b> , <b>MLE</b> ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU</b> , <b>SEL</b> ,) herbata z cukrem 250 ml
	PD				pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> ,)	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</b> ,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE</b> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE</b> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml ( <b>GLU</b> , <b>JAJ</b> , <b>MLE</b> ,) herbata z cukrem 250 ml
	PZ	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
	E: 2189.75 kcal; : 109.57 g; T: 77.51 g; W: 274.93 g; w tym cukry: 69.30 g; Bł: 31.14 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 25.33 g;	E: 2116.37 kcal; : 117.06 g; T: 70.79 g; W: 263.37 g; w tym cukry: 71.26 g; Bł: 24.78 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 20.50 g;	E: 2132.01 kcal; : 123.76 g; T: 56.71 g; W: 293.35 g; w tym cukry: 71.46 g; Bł: 26.94 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 17.04 g;	E: 1983.97 kcal; : 115.13 g; T: 74.67 g; W: 228.19 g; w tym cukry: 43.08 g; Bł: 33.14 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 20.31 g;	E: 1866.10 kcal; : 77.55 g; T: 72.17 g; W: 230.50 g; w tym cukry: 45.66 g; Bł: 12.94 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 22.56 g;	





		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	platkii owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE.) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog ( GLU PSZE, MLE.) 130 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE.) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE.) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Banan 200 g	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE.) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z mięsem mix b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.( GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE.) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE.) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU.</b> )		
	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 ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL.) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )		jabłko 120 g	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )	
		E: 2210.29 kcal; : 110.52 g; T: 63.69 g; W: 311.60 g; w tym cukry: 75.09 g; Bł: 28.73 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 19.26 g;	E: 1666.41 kcal; : 108.28 g; T: 48.53 g; W: 211.03 g; w tym cukry: 25.49 g; Bł: 18.32 g; Sól: 1.28 g; Kw. tł.nas: 12.01 g;	E: 2086.61 kcal; : 88.07 g; T: 73.33 g; W: 282.79 g; w tym cukry: 55.75 g; Bł: 47.18 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 24.52 g;	E: 1509.14 kcal; : 62.45 g; T: 50.43 g; W: 207.78 g; w tym cukry: 74.87 g; Bł: 13.28 g; Sól: 1.55 g; Kw. tł.nas: 17.50 g;	E: 1791.72 kcal; : 73.67 g; T: 52.93 g; W: 263.53 g; w tym cukry: 77.29 g; Bł: 17.98 g; Sól: 2.75 g; Kw. tł.nas: 18.48 g;

	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-11-13 środa	<b>Śniadanie</b>	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa b/cukru 250 ml	poledwica sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	<b>II ŚN</b>	Gruszka 1szt. 130 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	Gruszka 1szt. 130 g		
	<b>Obiad</b>	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosolnik z kasza manna i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 300 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	<b>PD</b>		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )		
	<b>Kolacja</b>	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoścзыzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL,</b> )	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoścзыzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	<b>PN</b>	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	jabłko gotowane 120 g	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
		E: 2151.75 kcal; : 111.00 g; T: 64.12 g; W: 295.46 g; w tym cukry: 73.08 g; Bł: 29.15 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 14.92 g;	E: 1552.59 kcal; : 106.03 g; T: 47.24 g; W: 184.31 g; w tym cukry: 32.30 g; Bł: 17.87 g; Sól: 1.75 g; Kw. tł.nas: 12.08 g;	E: 2084.81 kcal; : 82.47 g; T: 75.82 g; W: 281.12 g; w tym cukry: 41.04 g; Bł: 29.10 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 22.53 g;	E: 1753.86 kcal; : 106.62 g; T: 59.91 g; W: 208.01 g; w tym cukry: 66.90 g; Bł: 23.08 g; Sól: 3.18 g; Kw. tł.nas: 20.30 g;	E: 1783.27 kcal; : 84.12 g; T: 54.04 g; W: 251.71 g; w tym cukry: 57.27 g; Bł: 25.26 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 16.10 g;

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) pomidor 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	sok owocowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	Gruszka 1szt. 130 g	Banan 200 g		
	Obiad	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	mała kalafiorowa z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )			
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g ( <b>SEL,</b> ) ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g ( <b>SEL,</b> ) ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml		
		E: 2306.45 kcal; : 102.49 g; T: 94.40 g; W: 268.78 g; w tym cukry: 70.31 g; Bł: 18.79 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 22.44 g;	E: 1543.10 kcal; : 86.74 g; T: 47.43 g; W: 204.04 g; w tym cukry: 29.73 g; Bł: 17.47 g; Sól: 1.10 g; Kw. tł.nas: 11.73 g;	E: 2033.96 kcal; : 89.90 g; T: 72.37 g; W: 271.14 g; w tym cukry: 66.28 g; Bł: 34.66 g; Sól: 5.49 g; Kw. tł.nas: 18.31 g;	E: 1575.58 kcal; : 56.22 g; T: 62.28 g; W: 202.89 g; w tym cukry: 89.39 g; Bł: 13.10 g; Sól: 2.73 g; Kw. tł.nas: 20.65 g;	E: 1751.02 kcal; : 62.00 g; T: 63.22 g; W: 239.81 g; w tym cukry: 89.73 g; Bł: 15.82 g; Sól: 3.49 g; Kw. tł.nas: 20.85 g;	

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g rzodkiewka ( 2szt.) 40 g sałata lodowa 35 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona b/cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml
	II ŚN	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE.) 50 g ( <b>GLU. JAJ.</b> )	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> )	jabłko 120 g	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE.) 50 g ( <b>GLU. JAJ.</b> )	
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU. JAJ. RYB.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU. JAJ. RYB.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i mięsem mix(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU. JAJ. RYB.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mały rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL) 175 ml ( <b>SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU. JAJ. RYB.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> )	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> )		
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE. SEL.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )		jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	sok Kubuś 300 ml	
		E: 2342.11 kcal; : 90.60 g; T: 89.62 g; W: 304.37 g; w tym cukry: 56.88 g; Bł: 24.88 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 16.58 g;	E: 1613.67 kcal; : 84.89 g; T: 66.35 g; W: 177.55 g; w tym cukry: 31.41 g; Bł: 17.35 g; Sól: 1.65 g; Kw. tł.nas: 17.15 g;	E: 2011.53 kcal; : 78.36 g; T: 65.13 g; W: 296.54 g; w tym cukry: 54.30 g; Bł: 41.09 g; Sól: 6.17 g; Kw. tł.nas: 19.21 g;	E: 1560.11 kcal; : 58.80 g; T: 67.42 g; W: 185.41 g; w tym cukry: 43.56 g; Bł: 14.48 g; Sól: 2.03 g; Kw. tł.nas: 12.73 g;	E: 1848.01 kcal; : 65.74 g; T: 67.89 g; W: 250.77 g; w tym cukry: 44.35 g; Bł: 18.50 g; Sól: 2.75 g; Kw. tł.nas: 12.82 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Spisy z 46. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-11 do dnia 2024-11-17 KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2024-11-16 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) rzodkiewka ( 2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	rzodkiewka ( 2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) rzodkiewka ( 2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) rzodkiewka ( 2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kisiel 150 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL.</b> ) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała barszcz czerwony( GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )			
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )		maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	mus owocowy 200 g		
	E: 2170.90 kcal; : 102.27 g; T: 56.76 g; W: 322.81 g; w tym cukry: 100.52 g; Bł: 20.56 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 18.04 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: 1961.74 kcal; : 76.52 g; T: 62.56 g; W: 290.14 g; w tym cukry: 52.42 g; Bł: 36.76 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 20.61 g;	E: 1617.95 kcal; : 49.60 g; T: 41.32 g; W: 269.63 g; w tym cukry: 115.73 g; Bł: 15.44 g; Sól: 2.58 g; Kw. tł.nas: 13.60 g;	E: 1814.30 kcal; : 57.55 g; T: 43.41 g; W: 307.27 g; w tym cukry: 116.07 g; Bł: 18.16 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 13.80 g;		

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	galaretka owocowa do picia 200 ml	
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PZ	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	
	E: 2163.17 kcal; : 121.02 g; T: 72.79 g; W: 266.57 g; w tym cukry: 75.46 g; Bł: 24.78 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 21.69 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: 2003.68 kcal; : 86.43 g; T: 67.71 g; W: 280.08 g; w tym cukry: 46.32 g; Bł: 39.51 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 23.76 g;	E: 1617.02 kcal; : 103.70 g; T: 71.91 g; W: 145.29 g; w tym cukry: 64.91 g; Bł: 13.38 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 22.66 g;	E: 1740.26 kcal; : 106.67 g; T: 72.06 g; W: 173.84 g; w tym cukry: 66.32 g; Bł: 15.72 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 22.67 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-11 poniedziałek	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jecz+fasolka+march.+natka+jog.nat. 100 g ( <b>GLU</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko 200 ml ( <b>MLE</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sok pomidorowy 330 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ZYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE</b> )
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleń (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleń 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD			jabłko gotowane 120 g
	Kolacja	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml	jabłko gotowane 120 g	kisiel 150 ml
		E: 1957.15 kcal; : 81.16 g; T: 51.31 g; W: 305.25 g; w tym cukry: 63.42 g; Bł: 23.70 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 11.97 g;	E: 2088.56 kcal; : 83.56 g; T: 73.49 g; W: 281.35 g; w tym cukry: 55.43 g; Bł: 15.58 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 22.80 g;	E: 2494.58 kcal; : 98.90 g; T: 79.23 g; W: 362.34 g; w tym cukry: 84.85 g; Bł: 30.54 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 19.94 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-12 wtorek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml ( <b>GLU. MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU. MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	Banan 200 g	sok pomidorowy 300 ml	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU. MLE. SEL.</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU. JAJ. MLE.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU. MLE. SEL.</b> ) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260 g 260 g ( <b>GLU. JAJ. MLE.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU. JAJ.</b> )
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml ( <b>GLU. JAJ. MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziota 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <b>GLU. JAJ. MLE.</b> )		ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <b>GLU. JAJ. MLE.</b> )
		E: 2152.62 kcal; : 88.87 g; T: 59.72 g; W: 325.17 g; w tym cukry: 87.64 g; Bł: 22.28 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 21.39 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: 2509.17 kcal; : 108.29 g; T: 79.48 g; W: 349.65 g; w tym cukry: 94.38 g; Bł: 22.81 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 28.24 g;



		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-13 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g	sok owocowy 300 ml	Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Rosolnik z kaszą manna i miesem mix(SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml
	PD			biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )		jogurt z mussem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
		E: 2040.93 kcal; : 95.13 g; T: 58.42 g; W: 294.78 g; w tym cukry: 67.21 g; Bł: 27.00 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;	E: 1719.93 kcal; : 77.55 g; T: 57.39 g; W: 230.10 g; w tym cukry: 28.30 g; Bł: 11.82 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 18.28 g;	E: 2226.81 kcal; : 92.57 g; T: 64.61 g; W: 331.76 g; w tym cukry: 73.24 g; Bł: 30.86 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 18.73 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-14 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka z indyka 100% mięsa( 3plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	Banan 200 g	sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	mała kalafiorowa z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> )	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		kisiel 150 ml
		E: 1895.49 kcal; : 66.84 g; T: 66.17 g; W: 267.04 g; w tym cukry: 86.30 g; Bł: 18.42 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 20.87 g;	E: 1940.95 kcal; : 83.76 g; T: 58.65 g; W: 279.20 g; w tym cukry: 44.39 g; Bł: 15.03 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 18.50 g;	E: 2319.84 kcal; : 89.02 g; T: 78.87 g; W: 322.87 g; w tym cukry: 88.88 g; Bł: 22.10 g; Sól: 5.74 g; Kw. tł.nas: 25.20 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-15 piątek	Śniadanie	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 50 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	sok pomidorowy 300 ml	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 50 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i mięsem mix(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml ( <b>SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok Kubaś 300 ml		Banan 200 g
		E: 1927.60 kcal; : 68.37 g; T: 68.55 g; W: 267.42 g; w tym cukry: 45.66 g; Bł: 20.13 g; Sól: 2.83 g; Kw. tł.nas: 12.95 g;	E: 2012.74 kcal; : 81.95 g; T: 77.58 g; W: 253.04 g; w tym cukry: 46.25 g; Bł: 15.05 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 23.92 g;	E: 2471.27 kcal; : 90.62 g; T: 79.86 g; W: 361.21 g; w tym cukry: 105.00 g; Bł: 29.63 g; Sól: 3.72 g; Kw. tł.nas: 18.45 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-16 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) rzodkiewka ( 2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JECZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) rzodkiewka ( 2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml	sok pomidorowy 300 ml	kisiel 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD			miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	mus owocowy 200 g		maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	E: 2079.46 kcal; : 67.14 g; T: 46.72 g; W: 358.61 g; w tym cukry: 119.41 g; Bł: 22.44 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 14.71 g;	E: 2024.82 kcal; : 83.62 g; T: 69.15 g; W: 274.37 g; w tym cukry: 50.23 g; Bł: 17.40 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 21.71 g;	E: 2441.54 kcal; : 73.71 g; T: 72.01 g; W: 385.44 g; w tym cukry: 101.70 g; Bł: 21.28 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 20.75 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-17 niedziela	Śniadanie	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU. MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU. MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU. SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU. MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD			biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU. JAJ.</b> )
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU. JAJ. MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g
		E: 2116.24 kcal; : 127.21 g; T: 82.83 g; W: 224.60 g; w tym cukry: 67.06 g; Bł: 19.19 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 25.51 g;	E: 1866.10 kcal; : 77.55 g; T: 72.17 g; W: 230.50 g; w tym cukry: 45.66 g; Bł: 12.94 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 22.56 g;	E: 2402.19 kcal; : 133.51 g; T: 81.28 g; W: 296.23 g; w tym cukry: 71.54 g; Bł: 26.91 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 23.68 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,*