

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk z 47. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-18 do dnia 2024-11-24 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-11-18, poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sał.makaron.+papr.+fasol.szparag.+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dyni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g ( <b>RYB,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, 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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g ( <b>GLU,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )				jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	rzodkiewka ( 2szt.) 80 g pomidor 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g rzodkiewka ( 2szt.) 80 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ.) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ.) ryż brązowy na sypko 200 g surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) surówka z kapusty pekińskiej 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)				kefir(MLE,) 150 ml (MLE.)	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-11-20 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) papryka w kawałku 50 g sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) 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	papryka w kawałku 50 g sałata lodowa 35 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	jabłko 120 g	
	Obiad	Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> ) Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g ( <b>SEL,</b> ) sos pieczarkowy 100 ml ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 90 g ( <b>JAJ, MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor 50 g pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )			maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i b/cukru (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ,</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )
	II ŚN	placek amerykański (GLU PSZ, JAJ,) 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Rumsztyk wołowy z cebulką (GLU PSZ, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet wołowy (JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki (GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet wołowy (JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) buraczki (GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet wołowy (JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g kukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g wafel ryżowy 2 szt (SEZ,) 23 g	jajko (JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g 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	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
PN	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )	chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> )		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> )	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-11-22 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g Paprykarz szczeciński (GLU PSZ, SOJ,) 135 g ( <b>GLU, RYB, SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym (MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kefir z siemieniem lnianym (MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) żazanki (GLU PSZ,) 280 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) ser żółty (2 plastry) (MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) sałata lodowa 35 g jajko (JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko (JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) sałata lodowa 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko (JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) sałata lodowa 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-11-23 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 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 z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy 250 ml		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysiowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (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		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysiowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (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
	IPN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )			maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-11-24 niedziela	<b>Śniadanie</b>	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nať.(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.nať.(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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nať.(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.nať.(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
	<b>II ŚN</b>	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	<b>Obiad</b>	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	<b>PD</b>		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )	
	<b>Kolacja</b>	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuť/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 (brokuť/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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuť/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 (brokuť/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
	<b>PN</b>	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-11-18, poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.pietr) 100 g 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 szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE) 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	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZ,JAJ, MLEKO) 150 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )			
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, 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	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g ( <b>GLU,</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	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	sałata zielona (2 liście) 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	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
PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )			sok Kubuś 300 ml		



		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	<p>pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g <b>(SOJ, GOR.)</b> masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<b>GLU,</b>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p>	<p>pomidor bez skórki 100 g rzodkiewka ( 2szt.) 80 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 z cytryną b/ cukru 250 ml</p>	<p>pomidor bez skórki 100 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g <b>(SOJ, GOR.)</b> ketchup 20 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<b>GLU,</b>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p>	<p>pomidor bez skórki 100 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g <b>(SOJ, GOR.)</b> ketchup 20 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<b>GLU,</b>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml</p>	<p>pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g <b>(SOJ, GOR.)</b> ketchup 20 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<b>GLU,</b>) herbata z cukrem 250 ml</p>	
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g					
	Obiad	<p>jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<b>GLU, MLE, SEL,</b>) filet z indyka gotowany 110 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,) 240 g (<b>GLU, JAJ,</b>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 175 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<b>GLU, JAJ,</b>) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>	<p>jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<b>GLU, MLE, SEL,</b>) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<b>GLU, JAJ,</b>) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>		
	PD		<p>jajko(JAJ,) 1 szt (<b>JAJ,</b>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<b>GLU,</b>)</p>				
	Kolacja	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<b>MLE,</b>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<b>SOJ,</b>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<b>GLU,</b>) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<b>MLE,</b>) ser topiony(MLE) 50 g (<b>MLE,</b>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<b>GLU,</b>) herbata bez cukru 250 ml</p>	<p>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</p>	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<b>MLE,</b>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<b>GLU,</b>) herbata z cukrem 250 ml</p>	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<b>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</p>	
PN	<p>Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<b>GLU, JAJ, MLE,</b>)</p>	<p>kefir(MLE,) 150 ml (<b>MLE,</b>)</p>	<p>Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<b>GLU, JAJ, MLE,</b>)</p>				

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-20 środa	Śniadanie		sałata lodowa 35 g papryka w kawałku 50 g ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne (10 g) 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g połudwica sopočka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło (MLE) 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> ,)	sałata lodowa 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 z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ,)	sałata lodowa 35 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ</b> ,) 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> ,) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN		jabłko 120 g	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ,)			
	Obiad		ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <b>SEL</b> ,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL</b> ,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne (10 g) 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> ,)				
	Kolacja		Pomidor 50 g pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ</b> ,) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ</b> ,) kielbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ</b> ,) kielbasa szynkowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ</b> ,) kielbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	
PN		maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	mus owocowy 200 g				

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g		
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 115 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 115 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD		pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )			
	Kolacja	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 pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 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 100 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	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) 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 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
PN	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> )	ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <b>MLE.</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU.</b> )	kisiel 150 ml			

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-11-22 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )			sok Kubaś 300 ml	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały krupnik z zielenią (GLU, JĘCZ, SEL, MLE) 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )			
	Kolacja	sałata lodowa 35 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-23 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g 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> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml			
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała selerowa z ziemniakami( GLU PSZE,MLE) 175 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE</b> ) kompot jabłkowy 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE</b> ) kompot jabłkowy 250 ml		
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )				
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE</b> ) ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g kielbasa szynkowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		sok owocowy 300 ml				

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nań.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nań.(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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nań.(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	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
	II ŚN	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 miąższem owocowym 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem 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 miąższem 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 miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD		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-ziolowym 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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 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	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
	PN	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-18, poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> )
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, 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
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-19 wtorek	Śniadanie	<p>pomidor bez skórki 100 g                  parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g                  (<b>SOJ, GOR.</b>)                  masło roślinne 10 g                  chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<b>GLU.</b>)                  herbata z cytryną i cukrem 250 ml                  woda mineralna niegazowana 500 ml                  mleko(MLE,) 200 ml (<b>MLE.</b>)</p>
	II ŚN	<p>pomarańcza (1szt) 330 g</p>
	Obiad	<p>jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<b>GLU, MLE, SEL.</b>)                  kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<b>GLU, JAJ.</b>)                  cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g                  batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g                  kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	<p>ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<b>GLU, MLE.</b>)</p>
	Kolacja	<p>sałata zielona (2 liście) 35 g                  ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<b>MLE.</b>)                  szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<b>SOJ.</b>)                  masło roślinne 10 g                  chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<b>GLU.</b>)                  herbata z cukrem 250 ml</p>
	PN	<p>Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<b>GLU, JAJ, MLE.</b>)</p>



		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-20 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku 250 ml ( <b>MLE,</b> ) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g masło (10g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU,</b> ) mleko 200 ml ( <b>MLE,</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	pasta z jaj z koperkiem 90 g ( <b>JAJ,</b> ) kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-21 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml ( <b>MLE.</b> )
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 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	chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ.</b> )

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-22 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JE CZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	sałata lodowa 35 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
PN	jabłko gotowane 120 g	

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-23 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	kisiel 150 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE,</b> ) kompot jabłkowy 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-11-24 niedziela	Śniadanie	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 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
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ</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> ) 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

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,*