

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) 90 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU,</b> )	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU,</b> )	
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <b>MLE,</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU,</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) sos curry z czosnkiem 50 ml ( <b>GLU,</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> ) makaron z serem i szpinakiem (GLU PSZ, MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE,</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 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) makaron z serem i szpinakiem (GLU PSZ, MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) marchewka oprószana 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml			
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne (10 g) 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 grysikowy na wodzie 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 szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe z truskawkami (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )			Ciasto drożdżowe z truskawkami (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	
	E: 2332.42 kcal; ; 93.57 g; T: 74.99 g; W: 338.53 g; w tym cukry: 66.17 g; Bf: 34.83 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 18.87 g;	E: 2163.00 kcal; ; 86.99 g; T: 67.09 g; W: 317.66 g; w tym cukry: 76.48 g; Bf: 24.69 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 17.39 g;	E: 703.33 kcal; ; 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bf: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2136.61 kcal; ; 85.44 g; T: 70.70 g; W: 304.52 g; w tym cukry: 73.69 g; Bf: 24.33 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 18.39 g;	E: 2091.15 kcal; ; 85.12 g; T: 51.65 g; W: 335.88 g; w tym cukry: 65.23 g; Bf: 24.83 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 14.44 g;		

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał.makaron.+papr.+fasol.szparag.+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dyni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> )	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata bez cukru 250 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE</b> )	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )	
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml ( <b>GLU</b> ) sznyceł 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) kapusta zasmażana 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</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	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata bez cukru 250 ml			
	Kolacja	sałata lodowa 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, 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 grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml		galaretką owocową do picia 200 ml		
		E: 2210.06 kcal; : 92.68 g; T: 69.92 g; W: 327.45 g; w tym cukry: 52.76 g; Bł: 42.57 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 13.51 g;	E: 2208.21 kcal; : 75.28 g; T: 75.91 g; W: 325.22 g; w tym cukry: 59.46 g; Bł: 30.52 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 15.95 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2176.24 kcal; : 73.43 g; T: 79.46 g; W: 310.65 g; w tym cukry: 56.20 g; Bł: 29.25 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 16.94 g;	E: 2038.54 kcal; : 74.45 g; T: 58.12 g; W: 320.57 g; w tym cukry: 56.20 g; Bł: 28.98 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 12.93 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-11-27 środa	<b>Śniadanie</b>	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) papryka w kawałku 50 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 owocowa z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) 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> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	<b>II ŚN</b>	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	<b>Obiad</b>	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 200 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> ) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL,</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL,</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	<b>PD</b>		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> )	
	<b>Kolacja</b>	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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	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	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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 bez skórki 100 g 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
	<b>PN</b>	jablko 120 g	jablko gotowane 120 g		jablko gotowane 120 g	
	E: 2162.98 kcal; : 79.30 g; T: 76.00 g; W: 302.87 g; w tym cukry: 80.02 g; Bł: 31.48 g; Sól: 7.31 g; Kw. tł.nas: 23.90 g;	E: 2081.48 kcal; : 83.13 g; T: 60.65 g; W: 313.34 g; w tym cukry: 75.68 g; Bł: 23.61 g; Sól: 7.11 g; Kw. tł.nas: 15.23 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2177.94 kcal; : 85.92 g; T: 60.02 g; W: 336.07 g; w tym cukry: 77.63 g; Bł: 24.46 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 15.51 g;	E: 2162.66 kcal; : 85.98 g; T: 51.21 g; W: 352.89 g; w tym cukry: 77.76 g; Bł: 25.19 g; Sól: 6.05 g; Kw. tł.nas: 13.40 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku (GLU ZYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) szynka z kurczaka 100% (3 plastry) 50 g sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku (GLU ZYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) szynka z kurczaka 100% (3 plastry) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g masło roślinne 15 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 żytnie na mleku (GLU ZYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) szynka z kurczaka 100% (3 plastry) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z mussem 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 mussem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi ruskie (8 szt.) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi (MLE,) 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot z miąższem owocowym 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		Pomidorowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi (MLE,) 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 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 z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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> ) 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		sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
			E: 1985.50 kcal; : 76.91 g; T: 56.69 g; W: 304.20 g; w tym cukry: 75.17 g; Bł: 28.08 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.97 g;	E: 2026.68 kcal; : 65.33 g; T: 66.24 g; W: 305.15 g; w tym cukry: 82.86 g; Bł: 27.17 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 16.25 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3
Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh ( RYB, JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE,</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> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	Banan 200 g	
Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		
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 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> ) 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	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 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> ) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )			jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3
1-11-29 piątek		E: 2113.79 kcal; : 86.85 g; T: 70.49 g; W: 296.59 g; w tym cukry: 62.99 g; Bł: 34.05 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.88 g;	E: 2056.37 kcal; : 84.57 g; T: 63.05 g; W: 299.43 g; w tym cukry: 65.61 g; Bł: 29.44 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 15.96 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2057.13 kcal; : 75.50 g; T: 55.06 g; W: 327.91 g; w tym cukry: 89.03 g; Bł: 31.50 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 13.55 g;	E: 1982.19 kcal; : 77.74 g; T: 39.44 g; W: 342.50 g; w tym cukry: 89.09 g; Bł: 32.58 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 10.00 g;
	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 15 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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g 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> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
2024-11-30 sobota	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	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		sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 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 miąższem owocowym 250 ml	
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		
	Kolacja	surówka z kapusty pekińskiej 150 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g 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 (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy 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> ) masło roślinne 15 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> )			maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	E: 2227.12 kcal; : 73.20 g; T: 62.48 g; W: 356.49 g; w tym cukry: 99.96 g; Bł: 31.43 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 17.93 g;	E: 2199.43 kcal; : 72.07 g; T: 60.84 g; W: 351.19 g; w tym cukry: 90.90 g; Bł: 24.25 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 17.77 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2199.43 kcal; : 72.07 g; T: 60.84 g; W: 351.19 g; w tym cukry: 90.90 g; Bł: 24.25 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 17.77 g;	E: 2120.03 kcal; : 69.30 g; T: 59.43 g; W: 336.39 g; w tym cukry: 82.93 g; Bł: 23.65 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 17.50 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	
2024-12-01 niedziela	<b>Śniadanie</b>	sałatka z k.jęczm+fazolka+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	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+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	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	<b>II ŚN</b>	galaretka owocowa do picia 200 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml mandarynka (1szt) 100 g	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	
	<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	
	<b>PD</b>			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		
	<b>Kolacja</b>	ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 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-ziółowym 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</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> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	<b>PN</b>	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
	E: 2001.75 kcal; : 100.86 g; T: 73.51 g; W: 246.53 g; w tym cukry: 59.50 g; Bł: 30.48 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 22.95 g;	E: 2052.70 kcal; : 113.26 g; T: 68.48 g; W: 258.76 g; w tym cukry: 68.50 g; Bł: 26.63 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 18.23 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2036.03 kcal; : 110.73 g; T: 67.17 g; W: 259.04 g; w tym cukry: 61.60 g; Bł: 25.20 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 18.21 g;	E: 1999.81 kcal; : 115.09 g; T: 53.05 g; W: 277.17 g; w tym cukry: 63.10 g; Bł: 22.28 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 14.62 g;	

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata lodowa 35 g pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) 90 g ( <b>MLE.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata lodowa 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) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> )	grysik na mleku z bułką mix 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU.</b> )
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <b>MLE.</b> )		sok owocowy 300 ml		jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) makaron 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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owocowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, 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
	PD	pomidor 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 1 kromka 30 g ( <b>GLU.</b> )				
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g herbata bez cukru 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )				Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )
	E: 2114.56 kcal; : 93.75 g; T: 82.11 g; W: 266.09 g; w tym cukry: 59.52 g; Bf: 42.02 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 22.35 g;	E: 2110.75 kcal; : 92.56 g; T: 81.62 g; W: 268.08 g; w tym cukry: 57.18 g; Bf: 41.96 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 21.65 g;	E: 2119.83 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 288.66 g; w tym cukry: 44.40 g; Bf: 15.27 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bf: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2270.80 kcal; : 110.64 g; T: 68.52 g; W: 317.66 g; w tym cukry: 76.48 g; Bf: 24.69 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 17.71 g;	



		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.( GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> )	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.( GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> )	grysik na mleku z bułka mix 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE</b> ) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 300 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE</b> )
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy b/cukru 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <b>GLU</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU</b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> )	pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )			
	Kolacja	sałata lodowa 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, wloszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g			galaretkowa owocowa do picia 200 ml
		E: 2001.83 kcal; : 75.46 g; T: 76.81 g; W: 271.21 g; w tym cukry: 56.47 g; Bł: 39.12 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 18.06 g;	E: 2019.75 kcal; : 82.24 g; T: 57.92 g; W: 313.71 g; w tym cukry: 57.48 g; Bł: 42.82 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 13.92 g;	E: 2075.96 kcal; : 83.63 g; T: 75.56 g; W: 272.68 g; w tym cukry: 48.89 g; Bł: 17.17 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 24.19 g;	E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2285.97 kcal; : 91.77 g; T: 76.17 g; W: 327.77 g; w tym cukry: 59.28 g; Bł: 30.67 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.32 g;

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	
2024-11-27 środa	Śniadanie	papryka w kawałku 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JEĆZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( MLE,)		sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 300 ml	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym, kurczakiem i włoszczyzną 240 g (SEL,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)				
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	gryzik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g				jabłko gotowane 120 g
	E: 2156.83 kcal; : 95.75 g; T: 76.64 g; W: 292.01 g; w tym cukry: 44.36 g; Bł: 42.15 g; Sól: 8.29 g; Kw. tł.nas: 17.76 g;	E: 2111.62 kcal; : 98.18 g; T: 69.85 g; W: 293.44 g; w tym cukry: 47.64 g; Bł: 41.50 g; Sól: 6.67 g; Kw. tł.nas: 17.25 g;	E: 2037.63 kcal; : 82.90 g; T: 73.63 g; W: 268.79 g; w tym cukry: 48.19 g; Bł: 18.60 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 22.91 g;	E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2169.77 kcal; : 91.73 g; T: 72.71 g; W: 299.21 g; w tym cukry: 75.56 g; Bł: 22.53 g; Sól: 7.13 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;		

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułka mix 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		sok pomidorowy 330 ml	sok owocowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> )
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchwi(MLE,) 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml		pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, 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(MLE,) 150 g ( <b>MLE</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )	Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )			
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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> ) 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 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml				jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )
		E: 2102.52 kcal; : 69.84 g; T: 77.83 g; W: 294.76 g; w tym cukry: 67.07 g; Bf: 35.87 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 17.18 g;	E: 1945.80 kcal; : 71.80 g; T: 54.25 g; W: 307.28 g; w tym cukry: 65.69 g; Bf: 37.70 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 11.79 g;	E: 2009.20 kcal; : 81.84 g; T: 73.19 g; W: 261.89 g; w tym cukry: 46.59 g; Bf: 14.91 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 22.81 g;	E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bf: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2203.88 kcal; : 103.97 g; T: 77.96 g; W: 283.92 g; w tym cukry: 65.79 g; Bf: 26.42 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 20.36 g;

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9
Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g	jabłko gotowane 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	sok pomidorowy 330 ml	sok owocowy 300 ml	mandarynka (1szt) 100 g
Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	krupnik z mięsem mix(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) ziemniaki z koperkiem 250 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)			
Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL.) pomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)				jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9
I-11-29 piątek		E: 2084.99 kcal; : 83.29 g; T: 68.98 g; W: 298.87 g; w tym cukry: 44.08 g; Bł: 37.72 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 15.62 g;	E: 1998.80 kcal; : 79.03 g; T: 45.94 g; W: 338.29 g; w tym cukry: 49.38 g; Bł: 45.48 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 9.78 g;	E: 1858.15 kcal; : 76.75 g; T: 72.28 g; W: 229.75 g; w tym cukry: 46.48 g; Bł: 14.25 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 22.60 g;	E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2389.20 kcal; : 100.73 g; T: 80.76 g; W: 327.41 g; w tym cukry: 65.78 g; Bł: 31.33 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 17.67 g;
	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pastę z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pastę z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszen 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
2024-11-30 sobota	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	sok owocowy 300 ml		Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	pomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)			
	Kolacja	surówka z kapusty pekińskiej 150 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)				maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)
	E: 2189.82 kcal; : 71.56 g; T: 71.38 g; W: 340.38 g; w tym cukry: 70.63 g; Bł: 52.06 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 17.09 g;	E: 2016.48 kcal; : 69.77 g; T: 57.94 g; W: 327.26 g; w tym cukry: 61.30 g; Bł: 48.28 g; Sól: 5.63 g; Kw. tł.nas: 14.21 g;	E: 1890.22 kcal; : 81.73 g; T: 53.81 g; W: 279.12 g; w tym cukry: 47.42 g; Bł: 14.88 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 17.32 g;	E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2429.03 kcal; : 106.60 g; T: 70.71 g; W: 351.71 g; w tym cukry: 90.90 g; Bł: 24.25 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 20.70 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 48. tygodnia, tj. od dnia 2024-11-25 do dnia 2024-12-01 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	przeciwbiegunkowa - 13/M	bogatobiałkowa - 9	
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>GLU</u> ), szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> ), masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> ), herbata bez cukru 250 ml		kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ), herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>GLU</u> ), szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> ), masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ), herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ),		sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 300 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ),	
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ), udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml		rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ), herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ), udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU, MLE</u> ), młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU</u> ),					
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g ( <u>MLE</u> ), ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ), masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> ), herbata bez cukru 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ), herbata z cukrem 250 ml	kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g ( <u>MLE</u> ), ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ), masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ), herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g				jabłko gotowane 120 g
		E: 2074.19 kcal; : 119.78 g; T: 76.34 g; W: 243.52 g; w tym cukry: 43.17 g; Bł: 35.54 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 20.41 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: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g;	E: 2065.75 kcal; : 116.77 g; T: 70.33 g; W: 253.56 g; w tym cukry: 65.80 g; Bł: 25.20 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 19.40 g;	

		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata lodowa 35 g pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szcypiorek) 90 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) masło (10g) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> )	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) masło (10g) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )		
	II ŚN	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <b>MLE</b> )	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			
	Obiad	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml ( <b>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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, 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> )	jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 1 kromka 30 g ( <b>GLU</b> )				
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml ( <b>SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
	PN		kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )			
		E: 1635.68 kcal; : 83.96 g; T: 63.06 g; W: 194.02 g; w tym cukry: 28.79 g; Bf: 15.89 g; Sól: 1.13 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;	E: 1978.84 kcal; : 96.72 g; T: 75.80 g; W: 236.10 g; w tym cukry: 61.76 g; Bf: 35.66 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 24.34 g;	E: 1585.58 kcal; : 68.84 g; T: 57.10 g; W: 207.00 g; w tym cukry: 58.98 g; Bf: 13.67 g; Sól: 2.15 g; Kw. tł.nas: 19.28 g;	E: 1913.48 kcal; : 78.97 g; T: 60.97 g; W: 273.44 g; w tym cukry: 65.86 g; Bf: 18.45 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 19.53 g;		

		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog. ( GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE.</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> )	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> )	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE.</b> ) Pomidor bez skórki 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> )		
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE.</b> )			
	Obiad	jarzynowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL.</b> ) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU.</b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pulpet 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <b>GLU.</b> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <b>SEL.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot jabłkowy 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g 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	sałata lodowa 35 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
	PN		jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml			
	E: 1456.75 kcal; : 85.25 g; T: 46.06 g; W: 183.74 g; w tym cukry: 31.91 g; Bł: 17.72 g; Sól: 1.60 g; Kw. tł.nas: 11.79 g;	E: 1807.08 kcal; : 77.32 g; T: 62.25 g; W: 248.57 g; w tym cukry: 55.94 g; Bł: 35.86 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 21.85 g;	E: 1694.16 kcal; : 63.20 g; T: 64.03 g; W: 229.77 g; w tym cukry: 53.86 g; Bł: 20.69 g; Sól: 2.76 g; Kw. tł.nas: 19.04 g;	E: 1808.41 kcal; : 67.60 g; T: 67.17 g; W: 248.74 g; w tym cukry: 54.03 g; Bł: 22.05 g; Sól: 3.49 g; Kw. tł.nas: 19.14 g;	E: 1993.84 kcal; : 73.67 g; T: 68.96 g; W: 286.32 g; w tym cukry: 55.76 g; Bł: 25.15 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 19.92 g;		



		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-27 środa	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) 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 owocowa b/cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ.) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa 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 (MLE) 70 g ( <b>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 owocowa z cukrem 250 ml		
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )			
	Obiad	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> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL.</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.( GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL.</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g 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> ) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL.</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g 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	sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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	sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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	sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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	
	PN		jablko 120 g	mus owocowy 200 g			
	E: 1655.96 kcal; : 86.18 g; T: 61.95 g; W: 197.63 g; w tym cukry: 33.40 g; Bł: 19.46 g; Sól: 1.74 g; Kw. tł.nas: 16.01 g;	E: 2237.16 kcal; : 88.66 g; T: 86.65 g; W: 295.41 g; w tym cukry: 44.91 g; Bł: 42.95 g; Sól: 7.43 g; Kw. tł.nas: 30.62 g;	E: 1465.52 kcal; : 55.69 g; T: 48.70 g; W: 209.03 g; w tym cukry: 79.75 g; Bł: 15.69 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 14.89 g;	E: 1970.59 kcal; : 77.45 g; T: 58.22 g; W: 295.84 g; w tym cukry: 92.19 g; Bł: 22.79 g; Sól: 6.27 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;	E: 2061.17 kcal; : 81.91 g; T: 59.76 g; W: 311.23 g; w tym cukry: 92.33 g; Bł: 23.87 g; Sól: 6.97 g; Kw. tł.nas: 18.50 g;		

		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE) 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	szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE) 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> )	
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )			
	Obiad	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami(GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL.</b> ) surówka z marchwi(MLE,) 150 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pierogi ruskie (4 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pierogi ruskie(4 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE) 115 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml		
	PD	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )				
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml ( <b>SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 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 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
PN		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
		E: 1465.53 kcal; : 84.72 g; T: 45.96 g; W: 186.32 g; w tym cukry: 31.67 g; Bf: 17.21 g; Sól: 1.71 g; Kw. tł.nas: 11.81 g;	E: 2178.24 kcal; : 70.54 g; T: 85.69 g; W: 295.18 g; w tym cukry: 66.97 g; Bf: 35.87 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 19.66 g;	E: 1230.15 kcal; : 44.76 g; T: 41.66 g; W: 173.67 g; w tym cukry: 64.44 g; Bf: 10.04 g; Sól: 1.89 g; Kw. tł.nas: 15.33 g;	E: 1505.19 kcal; : 56.29 g; T: 46.86 g; W: 220.90 g; w tym cukry: 68.19 g; Bf: 14.14 g; Sól: 3.07 g; Kw. tł.nas: 16.31 g;	E: 1668.51 kcal; : 63.59 g; T: 48.83 g; W: 250.93 g; w tym cukry: 69.72 g; Bf: 16.30 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 17.18 g;	

		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-11-29 piątek	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat (GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ.</b> ) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g 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 cytryną i cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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 cytryną i cukrem 250 ml		
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> )	jabłko 120 g	sałatka owocowa z ananasem, bananem i jabłkiem 200 g			
	Obiad	krupnik z mięsem mix b/śmietany(GLU JĘCZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	mały krupnik z zieleniną (GLU, JĘCZ, SEL, MLE) 175 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml pomidor bez skórki 100 g	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB.</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD	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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
	PN		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	sok Kubuś 300 ml			

		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
1-11-29	piątek	E: 1443.89 kcal; : 84.06 g; T: 46.12 g; W: 181.98 g; w tym cukry: 31.98 g; Bł: 18.45 g; Sól: 1.61 g; Kw. tł.nas: 11.80 g;	E: 1914.45 kcal; : 79.60 g; T: 58.57 g; W: 282.74 g; w tym cukry: 44.20 g; Bł: 36.79 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 16.18 g;	E: 1247.24 kcal; : 40.87 g; T: 55.73 g; W: 152.31 g; w tym cukry: 59.89 g; Bł: 15.82 g; Sól: 1.56 g; Kw. tł.nas: 13.92 g;	E: 1650.88 kcal; : 52.94 g; T: 57.85 g; W: 238.89 g; w tym cukry: 59.23 g; Bł: 22.26 g; Sól: 2.98 g; Kw. tł.nas: 14.34 g;	E: 1785.53 kcal; : 70.82 g; T: 62.72 g; W: 243.71 g; w tym cukry: 63.66 g; Bł: 22.22 g; Sól: 3.12 g; Kw. tł.nas: 17.23 g;
	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek ze świeżą papryką(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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	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> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 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> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	jabłko 120 g	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )		
	Obiad	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> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem 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 miąższem owocowym 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 miąższem owocowym 250 ml	
	PD	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> )	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )			
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <b>SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	surówka z kapusty pekińskiej 150 g 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 zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 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 szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 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> )	mus owocowy 200 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: 2241.90 kcal; : 75.23 g; T: 75.97 g; W: 338.50 g; w tym cukry: 70.63 g; Bł: 52.06 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 19.70 g;	E: 1772.44 kcal; : 53.91 g; T: 56.24 g; W: 270.70 g; w tym cukry: 105.86 g; Bł: 17.40 g; Sól: 2.36 g; Kw. tł.nas: 16.24 g;	E: 1791.58 kcal; : 58.97 g; T: 46.02 g; W: 294.37 g; w tym cukry: 106.22 g; Bł: 20.34 g; Sól: 3.15 g; Kw. tł.nas: 13.63 g;	E: 2092.67 kcal; : 64.74 g; T: 59.88 g; W: 334.17 g; w tym cukry: 109.51 g; Bł: 23.82 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 17.19 g;

		bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU.</u> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>SOJ.</u> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU.</u> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE.</u> )	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <u>SOJ.</u> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU.</u> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ.</u> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU.</u> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE.</u> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> )	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u>MLE.</u> )	galaretka owocowa do picia 200 ml mandarynka (1szt) 100 g		
	Obiad	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ.</u> ) ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU, MLE.</u> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml ( <u>GLU, SEL.</u> )	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU.</u> )			
	Kolacja	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml ( <u>SEL.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g ( <u>MLE.</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU.</u> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU.</u> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 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: 2023.99 kcal; : 86.06 g; T: 67.33 g; W: 286.74 g; w tym cukry: 46.71 g; Bł: 40.10 g; Sól: 6.02 g; Kw. tł.nas: 25.95 g;	E: 1583.62 kcal; : 90.29 g; T: 68.27 g; W: 159.27 g; w tym cukry: 68.34 g; Bł: 14.81 g; Sól: 3.08 g; Kw. tł.nas: 20.43 g;	E: 1706.86 kcal; : 93.26 g; T: 68.42 g; W: 187.82 g; w tym cukry: 69.75 g; Bł: 17.15 g; Sól: 3.11 g; Kw. tł.nas: 20.44 g;	E: 2028.19 kcal; : 116.78 g; T: 74.54 g; W: 232.48 g; w tym cukry: 73.96 g; Bł: 20.62 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 22.92 g;	

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-11-25 poniedziałek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) dżem owocowy 25 g masło (10g) 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <u>GLU,</u> ) mleko 200 ml ( <u>MLE,</u> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Obiad	ryżowa z mięsem mix 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) makaron z serem(GLU PSZ,MLE,) 320 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki) 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> )	
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN		Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )	
		E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bf: 15.03 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2482.88 kcal; : 104.39 g; T: 80.58 g; W: 348.66 g; w tym cukry: 77.24 g; Bf: 19.52 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 27.07 g;	

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-11-26 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <u>MLE,</u> ) sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> ) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE,</u> )	
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> )	
	Obiad	Grysikowa z mięsem mix 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) pulpet 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> ) sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU,</u> ) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <u>SEL,</u> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u>GLU,</u> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml ( <u>MLE,</u> )	
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN		galaretka owocowa do picia 200 ml	
		E: 2019.73 kcal; : 82.18 g; T: 75.66 g; W: 258.88 g; w tym cukry: 47.08 g; Bł: 14.94 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 24.20 g;	E: 2455.31 kcal; : 93.80 g; T: 82.55 g; W: 353.86 g; w tym cukry: 85.75 g; Bł: 30.67 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 25.38 g;	

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-11-27 środa	Śniadanie	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 JEĆZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) 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 (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	pałeczki kukurydz (bezglutenowe) 60 g
	Obiad	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> ) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL,</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL,</b> ) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
	Kolacja	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 z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel b/cukru 150 ml	jabłko gotowane 120 g	
	E: 2129.23 kcal; : 83.28 g; T: 73.18 g; W: 291.66 g; w tym cukry: 60.98 g; Bł: 17.18 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2298.38 kcal; : 90.16 g; T: 65.05 g; W: 351.12 g; w tym cukry: 106.77 g; Bł: 24.36 g; Sól: 7.35 g; Kw. tł.nas: 21.27 g;	E: 2209.98 kcal; : 65.83 g; T: 65.33 g; W: 349.50 g; w tym cukry: 45.52 g; Bł: 18.98 g; Sól: 6.46 g; Kw. tł.nas: 10.80 g;	



		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-11-28 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE) 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	szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) dżem owocowy 25 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi(MLE,) 150 g ( <b>MLE,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	pomidorowa z ryżem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) marchewka bez śmietany(GLU PSZ,) 180 g ( <b>GLU,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	
	Kolacja	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> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 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
	PN	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	
		E: 2083.40 kcal; : 81.88 g; T: 73.19 g; W: 280.43 g; w tym cukry: 59.33 g; Bf: 14.93 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 22.81 g;	E: 2205.73 kcal; : 75.03 g; T: 67.78 g; W: 336.56 g; w tym cukry: 92.66 g; Bf: 27.80 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 21.76 g;	E: 1982.44 kcal; : 61.96 g; T: 68.88 g; W: 288.85 g; w tym cukry: 60.66 g; Bf: 23.40 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-11-29 piątek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <u>GLU, MLE,</u> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE,</u> )	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> ) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <u>GLU,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	sałatka owocowa z ananase, bananem i jabłkiem 200 g	mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU,</u> ) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik b/ śmietany(GLU PSZ,GLU JĘCZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> ) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 100 ml ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki z koperkiem 250 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		sok owocowy 300 ml	
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g ( <u>SEL,</u> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml
PN		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )	jabłko gotowane 120 g	

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-11-30 sobota	I-11-29 piątek	E: 1988.36 kcal; : 81.32 g; T: 73.37 g; W: 257.60 g; w tym cukry: 46.76 g; Bł: 16.21 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.80 g;	E: 2271.59 kcal; : 90.42 g; T: 79.17 g; W: 313.58 g; w tym cukry: 86.71 g; Bł: 27.50 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 23.60 g;	E: 1859.27 kcal; : 62.51 g; T: 59.94 g; W: 281.21 g; w tym cukry: 52.56 g; Bł: 30.40 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 10.11 g;
	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+bazyliia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 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 herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+bazyliia 80 g szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	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 miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JEĆCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> )	
	Kolacja	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 szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g 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 (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 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> )	pałeczki kukurydz (bezglutenowe) 60 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: 2620.38 kcal; : 83.02 g; T: 83.84 g; W: 396.55 g; w tym cukry: 100.76 g; Bł: 26.15 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 23.73 g;	E: 2185.88 kcal; : 63.79 g; T: 60.93 g; W: 358.46 g; w tym cukry: 56.36 g; Bł: 29.76 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 12.10 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	łatwo strawna bez mleka
2024-12-01 niedziela	Śniadanie	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+faska+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 mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 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
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	galaretko owocowa do picia 200 ml mandarynka (1szt) 100 g	galaretko owocowa do picia 200 ml
	Obiad	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	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 b/śmietany 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	
	Kolacja	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-ziołowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) 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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g 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	
		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: 2247.12 kcal; : 118.51 g; T: 80.23 g; W: 274.81 g; w tym cukry: 78.20 g; Bł: 26.18 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 22.73 g;	E: 2029.94 kcal; : 103.36 g; T: 76.31 g; W: 243.89 g; w tym cukry: 57.17 g; Bł: 25.20 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 18.57 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,*