

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 50. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-09 do dnia 2024-12-15 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR) musztarda 20 g (GOR) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) masło roślinne 10 g		
	Kolacja	sałata lodowa 35 g konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (RYB) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały (MLE) 70 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE)				
	E: 2144.03 kcal; : 78.52 g; T: 78.51 g; W: 306.97 g; w tym cukry: 74.01 g; Bł: 31.12 g; Sól: 5.63 g; Kw. tł.nas: 11.34 g;	E: 2078.33 kcal; : 88.35 g; T: 73.98 g; W: 286.32 g; w tym cukry: 63.35 g; Bł: 20.88 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 12.71 g;	E: 2176.28 kcal; : 90.38 g; T: 74.77 g; W: 306.69 g; w tym cukry: 62.12 g; Bł: 21.51 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 12.80 g;	E: 1975.40 kcal; : 75.31 g; T: 73.77 g; W: 268.57 g; w tym cukry: 50.61 g; Bł: 33.44 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 14.59 g;	E: 1869.80 kcal; : 77.96 g; T: 73.90 g; W: 229.06 g; w tym cukry: 46.54 g; Bł: 13.89 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 22.92 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	sałatka z fas. JAŚ, march. i kap. pekiń+olej słonecz. 80 g szynka z kurczaka 100% (3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka z kurczaka 100% (3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka z kurczaka 100% (3plastry) 50 g miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z fas. JAŚ, march. i kap. pekiń+olej słonecz. 80 g szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	Budyń (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE)			jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Rumsztyk wołowy z cebulką (GLU PSZ, JAJ) 120 g (GLU, JAJ) kapusta zasmażana (GLU PSZ,) 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet wołowy (JAJ) 115 g (GLU, JAJ) buraczki (GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet wołowy (JAJ) 115 g (GLU, JAJ) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet wołowy (JAJ) 115 g (GLU, JAJ) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	kalafiorowa z ryżem z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml	
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU)		
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (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	
	PN	Ciasto drożdżowe z żurawiną (GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)			biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	jogurt naturalny (1 szt) (MLE,) 150 ml (MLE)	
		E: 1992.72 kcal; : 71.58 g; T: 61.88 g; W: 303.17 g; w tym cukry: 71.87 g; Bł: 35.22 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 13.03 g;	E: 2040.08 kcal; : 71.19 g; T: 56.55 g; W: 322.91 g; w tym cukry: 78.88 g; Bł: 25.30 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 13.61 g;	E: 2008.61 kcal; : 70.13 g; T: 47.09 g; W: 337.68 g; w tym cukry: 72.58 g; Bł: 26.38 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 10.93 g;	E: 2057.73 kcal; : 74.17 g; T: 66.66 g; W: 310.55 g; w tym cukry: 45.04 g; Bł: 40.57 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 14.40 g;	E: 1857.39 kcal; : 82.03 g; T: 57.20 g; W: 260.40 g; w tym cukry: 47.37 g; Bł: 15.90 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 18.56 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-11 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 200 g		jabłko gotowane 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	mandarynka (1szt) 200 g sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (GLU, SEL,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym, kurczakiem i włoszczyzną 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 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
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 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 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (GLU, MLE,)	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	
		E: 2027.39 kcal; : 71.03 g; T: 65.21 g; W: 307.38 g; w tym cukry: 84.16 g; Bł: 40.66 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 15.12 g;	E: 2008.97 kcal; : 76.76 g; T: 60.02 g; W: 303.49 g; w tym cukry: 83.07 g; Bł: 29.63 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 15.87 g;	E: 2024.80 kcal; : 80.06 g; T: 52.57 g; W: 320.62 g; w tym cukry: 74.07 g; Bł: 30.12 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 14.31 g;	E: 2032.11 kcal; : 85.22 g; T: 69.37 g; W: 288.07 g; w tym cukry: 57.87 g; Bł: 45.74 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 16.63 g;	E: 1924.82 kcal; : 78.67 g; T: 72.09 g; W: 245.27 g; w tym cukry: 47.96 g; Bł: 15.20 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 22.58 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JEŹCZ, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) sok owocowy 300 ml	
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk. pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk. pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	
	E: 2130.30 kcal; : 92.04 g; T: 69.47 g; W: 296.31 g; w tym cukry: 68.16 g; Bł: 27.01 g; Sól: 7.08 g; Kw. tł.nas: 19.60 g;	E: 2142.89 kcal; : 87.83 g; T: 65.66 g; W: 313.41 g; w tym cukry: 70.33 g; Bł: 20.61 g; Sól: 7.18 g; Kw. tł.nas: 16.14 g;	E: 2074.69 kcal; : 90.69 g; T: 42.95 g; W: 344.29 g; w tym cukry: 70.21 g; Bł: 21.24 g; Sól: 7.08 g; Kw. tł.nas: 11.07 g;	E: 2038.80 kcal; : 78.38 g; T: 72.77 g; W: 284.98 g; w tym cukry: 50.01 g; Bł: 28.83 g; Sól: 6.90 g; Kw. tł.nas: 15.69 g;	E: 2104.23 kcal; : 83.30 g; T: 74.88 g; W: 284.71 g; w tym cukry: 44.61 g; Bł: 16.82 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 22.84 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
Śniadanie	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczyp+ majonez ligh (RYB, JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</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 z cytryną i cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (<u>GLU, 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 roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) miód naturalny 25 g sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat (GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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 roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku z bułką mix (GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
II ŚN	jogurt (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		jogurt (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) Biszkopty. 62,5 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	jogurt (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	sok pomidorowy 330 ml
Obiad	kapuśniak z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet mielony z ryby (GLU PSZ, RYB, JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z march, pora, jabł, z rodzyn i jogurtem (MLE,) 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, 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>) surówka z march, pora, jabł, z rodzyn i jogurtem (MLE,) 150 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 (<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>) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>)	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	krupnik z mięsem mix (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml
PD				ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)	
Kolacja	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 mieszany 3 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</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.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</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 graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	gryzik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
I-12-13 piątek		E: 2327.06 kcal; : 94.02 g; T: 69.17 g; W: 352.25 g; w tym cukry: 77.96 g; Bł: 46.62 g; Sól: 6.10 g; Kw. tł.nas: 19.46 g;	E: 2132.38 kcal; : 86.36 g; T: 60.57 g; W: 326.23 g; w tym cukry: 74.26 g; Bł: 35.21 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 16.03 g;	E: 2151.21 kcal; : 81.13 g; T: 42.41 g; W: 375.66 g; w tym cukry: 59.90 g; Bł: 34.46 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 11.64 g;	E: 2171.59 kcal; : 95.48 g; T: 68.82 g; W: 308.75 g; w tym cukry: 53.15 g; Bł: 38.11 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 17.57 g;	E: 1845.46 kcal; : 76.06 g; T: 73.08 g; W: 228.09 g; w tym cukry: 48.86 g; Bł: 16.36 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 22.82 g;
	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	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	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
2024-12-14 sobota	II ŚN	kisiel 150 ml			kisiel b/cukru 150 ml	sok owocowy 300 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z miąższem owocowym 250 ml			barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ZYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)					
		E: 2023.61 kcal; : 64.33 g; T: 53.65 g; W: 334.48 g; w tym cukry: 94.34 g; Bł: 31.76 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 13.51 g;	E: 2138.03 kcal; : 64.81 g; T: 62.39 g; W: 341.44 g; w tym cukry: 94.00 g; Bł: 28.10 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 15.37 g;	E: 1983.42 kcal; : 59.77 g; T: 54.52 g; W: 322.30 g; w tym cukry: 91.94 g; Bł: 16.81 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 14.73 g;	E: 2287.50 kcal; : 72.34 g; T: 75.29 g; W: 354.34 g; w tym cukry: 70.39 g; Bł: 49.79 g; Sól: 5.81 g; Kw. tł.nas: 17.39 g;	E: 2102.82 kcal; : 84.32 g; T: 70.45 g; W: 293.07 g; w tym cukry: 47.63 g; Bł: 16.30 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 21.66 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)				sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
	E: 2143.16 kcal; : 106.36 g; T: 79.24 g; W: 259.40 g; w tym cukry: 66.00 g; Bł: 31.07 g; Sól: 6.17 g; Kw. tł.nas: 24.75 g;	E: 2069.78 kcal; : 113.85 g; T: 72.52 g; W: 247.84 g; w tym cukry: 67.96 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 19.92 g;	E: 2085.42 kcal; : 120.55 g; T: 58.44 g; W: 277.82 g; w tym cukry: 68.16 g; Bł: 26.87 g; Sól: 5.91 g; Kw. tł.nas: 16.46 g;	E: 2178.14 kcal; : 127.19 g; T: 86.85 g; W: 232.34 g; w tym cukry: 42.79 g; Bł: 32.58 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 23.48 g;	E: 1996.31 kcal; : 82.12 g; T: 73.26 g; W: 258.35 g; w tym cukry: 45.94 g; Bł: 14.90 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g parówka (1 szt.)(SOJ, GOR) 60 g (SOJ, GOR) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g				
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) filet z drobiu gotowany 110 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZE JAJ, MLEKO) 150 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD		tomat 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)			
	Kolacja	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml		sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE)		sok Kubuś 300 ml		
		E: 2186.13 kcal; : 112.00 g; T: 75.41 g; W: 286.32 g; w tym cukry: 63.35 g; Bł: 20.88 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 13.03 g;	E: 2006.81 kcal; : 78.08 g; T: 75.18 g; W: 269.28 g; w tym cukry: 39.38 g; Bł: 34.00 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 18.46 g;	E: 1465.16 kcal; : 55.65 g; T: 51.10 g; W: 207.40 g; w tym cukry: 56.34 g; Bł: 15.23 g; Sól: 3.57 g; Kw. tł.nas: 15.11 g;	E: 1704.94 kcal; : 62.23 g; T: 72.41 g; W: 220.08 g; w tym cukry: 47.64 g; Bł: 17.33 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 14.34 g;	E: 2068.04 kcal; : 74.45 g; T: 81.80 g; W: 278.73 g; w tym cukry: 49.48 g; Bł: 20.23 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 15.61 g;

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z fas. JAŚ,march. i kap.pekiń+olej słonecz. 80 g ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml	szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE)	jabłko 120 g	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE)		
	Obiad	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ) filet z drobiu gotowany 110 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (GLU, JAJ) brokuł got.-różyczki 100 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)			
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)	Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		
		E: 2278.47 kcal; : 105.03 g; T: 69.99 g; W: 318.74 g; w tym cukry: 80.44 g; Bł: 25.88 g; Sól: 4.66 g; Kw. tł.nas: 16.77 g;	E: 2022.01 kcal; : 87.14 g; T: 77.36 g; W: 262.23 g; w tym cukry: 45.45 g; Bł: 35.44 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 23.50 g;	E: 1649.12 kcal; : 53.69 g; T: 52.24 g; W: 249.98 g; w tym cukry: 77.09 g; Bł: 19.31 g; Sól: 2.32 g; Kw. tł.nas: 18.42 g;	E: 1838.39 kcal; : 62.52 g; T: 53.35 g; W: 286.93 g; w tym cukry: 77.46 g; Bł: 22.03 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;	E: 2038.80 kcal; : 67.50 g; T: 60.32 g; W: 318.24 g; w tym cukry: 80.44 g; Bł: 25.88 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 19.28 g;

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-12-11 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g połudwica sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (GLU, SOJ,) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	
	II ŚN	mandarynka (1szt) 200 g		mus owocowy 200 g		mus owocowy 200 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z kurczakiem i włoścзыzną(SEL,) 240 g (SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoścзыzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z kurczakiem i włoścзыzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z kurczakiem i włoścзыzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)				
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	
	PN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	sok Kubuś 300 ml			
		E: 1921.83 kcal; : 93.67 g; T: 57.64 g; W: 271.04 g; w tym cukry: 69.09 g; Bł: 28.91 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 13.51 g;	E: 2049.36 kcal; : 66.28 g; T: 70.49 g; W: 309.88 g; w tym cukry: 63.65 g; Bł: 47.41 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 22.09 g;	E: 1694.53 kcal; : 63.69 g; T: 55.89 g; W: 242.68 g; w tym cukry: 82.53 g; Bł: 19.20 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 22.25 g;	E: 1848.40 kcal; : 73.77 g; T: 60.46 g; W: 261.48 g; w tym cukry: 82.72 g; Bł: 20.56 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 24.40 g;	E: 2084.41 kcal; : 83.83 g; T: 66.01 g; W: 298.66 g; w tym cukry: 94.57 g; Bł: 22.54 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 27.52 g;	

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	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 z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szcypiorek)(MLE,) 90 g (MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 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 z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)			mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)			
	Kolacja	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) ogórek małosolny bez skórki 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sok Kubaś 300 ml
		E: 2250.69 kcal; : 111.48 g; T: 67.09 g; W: 313.41 g; w tym cukry: 70.33 g; Bł: 20.61 g; Sól: 7.33 g; Kw. tł.nas: 16.46 g;	E: 2134.91 kcal; : 85.82 g; T: 74.07 g; W: 298.83 g; w tym cukry: 64.45 g; Bł: 37.72 g; Sól: 6.37 g; Kw. tł.nas: 23.41 g;	E: 1545.68 kcal; : 59.85 g; T: 45.47 g; W: 233.14 g; w tym cukry: 59.84 g; Bł: 15.26 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 14.09 g;	E: 1681.96 kcal; : 66.49 g; T: 49.87 g; W: 252.85 g; w tym cukry: 60.01 g; Bł: 16.62 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 14.19 g;	E: 1975.30 kcal; : 82.31 g; T: 56.54 g; W: 296.61 g; w tym cukry: 49.07 g; Bł: 20.43 g; Sól: 6.40 g; Kw. tł.nas: 16.94 g;

	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-12-13 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,) chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g (GLU,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	
	II ŚN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)				jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,) ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JECZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)
	Obiad	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,) g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 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 (GLU, SEL,) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	mały krupnik z zieleniną (GLU,JECZ,SEL,MLE) 175 ml (GLU, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 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,)			
	Kolacja	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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
PN	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	sok Kubuś 300 ml			

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
I-12-13 piątek		E: 2132.38 kcal; : 86.36 g; T: 60.57 g; W: 326.23 g; w tym cukry: 74.26 g; Bł: 35.21 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 16.03 g;	E: 2044.01 kcal; : 80.66 g; T: 70.00 g; W: 288.30 g; w tym cukry: 52.75 g; Bł: 36.68 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 18.62 g;	E: 1341.97 kcal; : 50.92 g; T: 44.65 g; W: 192.39 g; w tym cukry: 51.43 g; Bł: 19.10 g; Sól: 1.98 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;	E: 1763.85 kcal; : 63.85 g; T: 46.96 g; W: 282.91 g; w tym cukry: 53.46 g; Bł: 26.69 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 14.35 g;	E: 1974.35 kcal; : 67.95 g; T: 53.96 g; W: 318.41 g; w tym cukry: 53.46 g; Bł: 28.59 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 15.20 g;
	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) pasta z ugot. groszku.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
2024-12-14 sobota	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) filet z drobiu gotowany 110 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z mięszem owocowym 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)			
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		biszkopy (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)		
	E: 2277.05 kcal; : 94.88 g; T: 70.72 g; W: 326.57 g; w tym cukry: 93.86 g; Bł: 27.02 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 18.21 g;	E: 2262.23 kcal; : 73.64 g; T: 79.09 g; W: 334.91 g; w tym cukry: 58.35 g; Bł: 45.06 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 22.13 g;	E: 1704.18 kcal; : 45.42 g; T: 46.46 g; W: 281.63 g; w tym cukry: 78.28 g; Bł: 13.42 g; Sól: 2.49 g; Kw. tł.nas: 13.35 g;	E: 1831.77 kcal; : 50.53 g; T: 48.24 g; W: 305.36 g; w tym cukry: 78.70 g; Bł: 16.36 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 13.47 g;	E: 1936.69 kcal; : 53.36 g; T: 49.63 g; W: 326.64 g; w tym cukry: 81.76 g; Bł: 18.48 g; Sól: 3.40 g; Kw. tł.nas: 14.20 g;	

		bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE)	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE)		mus owocowy 200 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ) ziemniaki z koperkiem 250 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g
	PD		pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)			
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		
	E: 2069.78 kcal; : 113.85 g; T: 72.52 g; W: 247.84 g; w tym cukry: 67.96 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 19.92 g;	E: 2045.49 kcal; : 88.47 g; T: 68.95 g; W: 285.97 g; w tym cukry: 48.72 g; Bł: 40.10 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 24.37 g;	E: 1715.58 kcal; : 105.03 g; T: 71.96 g; W: 168.26 g; w tym cukry: 88.63 g; Bł: 13.28 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 22.65 g;	E: 1869.63 kcal; : 108.74 g; T: 72.15 g; W: 203.95 g; w tym cukry: 90.39 g; Bł: 16.21 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 22.67 g;	E: 2059.53 kcal; : 118.10 g; T: 74.19 g; W: 238.42 g; w tym cukry: 77.12 g; Bł: 18.21 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-09 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEĆZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)
	Kolacja	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-10 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata owocowa z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE ,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE ,)
	Obiad	kalafiorowa z makaronem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL ,) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ ,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE ,)
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE ,)
		E: 2412.09 kcal; : 82.12 g; T: 82.03 g; W: 349.39 g; w tym cukry: 107.27 g; Bł: 27.99 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 27.02 g;

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-11 środa	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ.) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,SEL.) Rizotto z kurczakiem i włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	mus owocowy 200 g
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)
		E: 2211.57 kcal; : 81.71 g; T: 73.24 g; W: 320.49 g; w tym cukry: 102.29 g; Bt: 29.37 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 18.70 g;

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-12 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)
	Kolacja	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-13 piątek	Śniadanie	<p>płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, 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>)</p>
	II ŚN	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	<p>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>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml</p>
	PD	sok owocowy 300 ml
	Kolacja	<p>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 masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml</p>
	PN	jabłko gotowane 120 g

1-12-13 piątek		łatwostrawna dla położnic - C2
		E: 2403.02 kcal; : 94.04 g; T: 74.22 g; W: 358.52 g; w tym cukry: 86.28 g; Bł: 34.30 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 23.87 g;
2024-12-14 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)
	II ŚN	kisiel 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)
		E: 2337.82 kcal; : 69.86 g; T: 76.98 g; W: 352.45 g; w tym cukry: 103.50 g; Bł: 26.21 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 20.70 g;

		łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-15 niedziela	Śniadanie	salátka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g
		E: 2352.14 kcal; : 125.83 g; T: 78.19 g; W: 293.91 g; w tym cukry: 77.90 g; Bł: 26.42 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 22.78 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,