

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml ( <b>GLU,</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> ) 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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU,</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> ) makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g ( <b>RYB,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 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 zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )			biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) dżem owocowy 25 g	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	E: 2064.58 kcal; : 77.94 g; T: 56.61 g; W: 322.61 g; w tym cukry: 67.46 g; Bf: 30.94 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 16.12 g;	E: 2065.18 kcal; : 82.65 g; T: 57.52 g; W: 315.81 g; w tym cukry: 73.64 g; Bf: 26.48 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.11 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: 2028.67 kcal; : 79.87 g; T: 35.78 g; W: 358.56 g; w tym cukry: 64.29 g; Bf: 27.74 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 12.34 g;	E: 2050.14 kcal; : 85.75 g; T: 56.42 g; W: 315.72 g; w tym cukry: 53.14 g; Bf: 47.09 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 16.37 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g miód naturalny 25 g sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> )	herbata owocowa b/cukru 250 ml szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sok owocowy 300 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU,</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	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> ) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml			galaretką owocową do picia 200 ml	jabłko 120 g
		E: 2024.89 kcal; : 88.51 g; T: 57.24 g; W: 304.18 g; w tym cukry: 57.01 g; Bł: 38.43 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 10.70 g;	E: 2009.93 kcal; : 85.38 g; T: 56.24 g; W: 304.20 g; w tym cukry: 66.25 g; Bł: 28.89 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 12.16 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: 2085.18 kcal; : 80.66 g; T: 53.74 g; W: 335.98 g; w tym cukry: 60.28 g; Bł: 28.49 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 11.59 g;	E: 2009.30 kcal; : 98.31 g; T: 63.99 g; W: 276.98 g; w tym cukry: 46.31 g; Bł: 42.76 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 16.66 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-12-18 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka 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> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g 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> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) 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 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )			Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
	E: 2139.21 kcal; : 72.93 g; T: 78.19 g; W: 297.29 g; w tym cukry: 70.20 g; Bł: 30.46 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 20.10 g;	E: 2043.00 kcal; : 74.76 g; T: 68.91 g; W: 294.15 g; w tym cukry: 61.82 g; Bł: 21.64 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 16.42 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: 2022.57 kcal; : 78.21 g; T: 56.21 g; W: 315.16 g; w tym cukry: 62.76 g; Bł: 20.33 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 12.85 g;	E: 2031.36 kcal; : 71.39 g; T: 71.93 g; W: 292.44 g; w tym cukry: 40.68 g; Bł: 35.79 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 16.36 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) miód naturalny 25 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE.)		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE.)	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 250 g sałatka z kappek z march i jabł i olejem 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) 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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(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 b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE.)				maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE.)
		E: 2069.34 kcal; : 103.13 g; T: 61.70 g; W: 295.12 g; w tym cukry: 60.33 g; Bł: 41.12 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 13.05 g;	E: 1924.31 kcal; : 85.04 g; T: 59.59 g; W: 273.44 g; w tym cukry: 53.73 g; Bł: 24.98 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 13.50 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: 1953.38 kcal; : 89.32 g; T: 49.57 g; W: 298.99 g; w tym cukry: 57.68 g; Bł: 24.86 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 11.96 g;	E: 2049.79 kcal; : 100.23 g; T: 69.09 g; W: 274.19 g; w tym cukry: 57.26 g; Bł: 38.22 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 16.28 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-12-20 piątek	<b>Śniadanie</b>	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) 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 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> )	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) 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> )	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	<b>II ŚN</b>	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) mandarynka (1szt) 100 g	
	<b>Obiad</b>	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) fazole(GLU PSZ,) 280 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	<b>PD</b>			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )	
	<b>Kolacja</b>	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <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	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	<b>PN</b>	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )			jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
		E: 2059.23 kcal; : 81.49 g; T: 66.76 g; W: 297.54 g; w tym cukry: 70.89 g; Bł: 32.25 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 17.46 g;	E: 2023.04 kcal; : 75.00 g; T: 69.96 g; W: 285.25 g; w tym cukry: 74.53 g; Bł: 28.32 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 18.40 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: 2005.41 kcal; : 74.58 g; T: 54.27 g; W: 316.53 g; w tym cukry: 68.53 g; Bł: 29.57 g; Sól: 3.66 g; Kw. tł.nas: 15.63 g;	E: 2013.91 kcal; : 73.00 g; T: 79.37 g; W: 265.36 g; w tym cukry: 58.69 g; Bł: 34.78 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 19.97 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-12-21 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g 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	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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 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 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g 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
	II ŚN	kisiel 150 ml		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 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		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) 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,) 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
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 15 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 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	E: 2000.05 kcal; : 62.78 g; T: 57.20 g; W: 321.16 g; w tym cukry: 92.56 g; Bł: 30.07 g; Sól: 5.97 g; Kw. tł.nas: 14.96 g;	E: 2039.76 kcal; : 63.08 g; T: 57.91 g; W: 327.61 g; w tym cukry: 91.90 g; Bł: 26.26 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 15.00 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: 2011.50 kcal; : 60.44 g; T: 54.76 g; W: 329.09 g; w tym cukry: 91.75 g; Bł: 22.25 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 14.81 g;	E: 2190.19 kcal; : 70.69 g; T: 70.82 g; W: 340.68 g; w tym cukry: 68.35 g; Bł: 48.03 g; Sól: 7.16 g; Kw. tł.nas: 17.02 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	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 ziemniaki z koperkiem 250 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 ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 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> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2081.36 kcal; : 101.60 g; T: 76.24 g; W: 255.35 g; w tym cukry: 59.85 g; Bł: 31.07 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2007.98 kcal; : 109.09 g; T: 69.52 g; W: 243.79 g; w tym cukry: 61.81 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 18.13 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: 1992.81 kcal; : 115.05 g; T: 55.40 g; W: 266.63 g; w tym cukry: 61.66 g; Bł: 26.28 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 14.66 g;	E: 2047.77 kcal; : 115.93 g; T: 78.36 g; W: 230.72 g; w tym cukry: 45.03 g; Bł: 33.14 g; Sól: 5.22 g; Kw. tł.nas: 20.91 g;	

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (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	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(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	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jablko pieczone z cynamonem 120 g	sok owocowy 300 ml	jablko pieczone z cynamonem 120 g	jablko 120 g	jablko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) 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,) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g 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 zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)		jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)
	E: 2057.44 kcal; : 85.81 g; T: 56.48 g; W: 317.49 g; w tym cukry: 54.56 g; Bf: 47.38 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 16.38 g;	E: 2001.02 kcal; : 79.29 g; T: 73.37 g; W: 263.59 g; w tym cukry: 45.10 g; Bf: 13.99 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 22.52 g;	E: 2172.98 kcal; : 106.30 g; T: 58.95 g; W: 315.81 g; w tym cukry: 73.64 g; Bf: 26.48 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 18.43 g;	E: 2052.55 kcal; : 87.80 g; T: 60.83 g; W: 302.60 g; w tym cukry: 52.35 g; Bf: 47.18 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 18.92 g;	E: 1553.82 kcal; : 60.72 g; T: 54.18 g; W: 214.38 g; w tym cukry: 48.42 g; Bf: 14.22 g; Sól: 2.26 g; Kw. tł.nas: 20.98 g;	



	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	herbata owocowa b/cukru 250 ml szynka z kurczaka 100%( 3plastry ) 50 g sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g ( <b>GLU</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,)	herbata owocowa b/cukru 250 ml sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,)	mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ,) szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ,)
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	sok pomidorowy 330 ml	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)	rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ,) dżem owocowy 25 g
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU</b> ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) filet z indyka gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g ( <b>GLU, JAJ</b> ,) surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ,) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,)			jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> ,)	
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor bez skórki 50 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE</b> ,) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g		galaretką owocowa do picia 200 ml	jabłko 120 g	galaretką owocowa do picia 200 ml
		E: 2095.61 kcal; : 100.92 g; T: 61.95 g; W: 303.47 g; w tym cukry: 44.70 g; Bł: 44.35 g; Sól: 5.47 g; Kw. tł.nas: 16.05 g;	E: 1922.17 kcal; : 83.69 g; T: 57.22 g; W: 275.74 g; w tym cukry: 51.26 g; Bł: 17.79 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	E: 2034.25 kcal; : 103.67 g; T: 57.11 g; W: 289.50 g; w tym cukry: 66.08 g; Bł: 27.81 g; Sól: 3.47 g; Kw. tł.nas: 12.35 g;	E: 2055.53 kcal; : 80.36 g; T: 77.06 g; W: 275.80 g; w tym cukry: 50.62 g; Bł: 40.80 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 13.43 g;	E: 1778.84 kcal; : 75.94 g; T: 63.30 g; W: 235.85 g; w tym cukry: 64.94 g; Bł: 19.92 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 17.41 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-12-18 środa	Śniadanie	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (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	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 szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.pietr) 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 szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 330 ml		mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	tomatarowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) 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. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE, MLE) 175 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	tomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)			tomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Kefir z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)		kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)
	E: 2036.11 kcal; : 80.51 g; T: 53.07 g; W: 332.40 g; w tym cukry: 45.31 g; Bł: 37.08 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 10.73 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;	E: 2247.00 kcal; : 102.22 g; T: 73.38 g; W: 309.32 g; w tym cukry: 61.96 g; Bł: 22.72 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 16.83 g;	E: 2105.16 kcal; : 80.85 g; T: 75.66 g; W: 291.71 g; w tym cukry: 40.15 g; Bł: 35.58 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 18.59 g;	E: 1524.07 kcal; : 56.97 g; T: 49.99 g; W: 219.54 g; w tym cukry: 52.37 g; Bł: 14.28 g; Sól: 1.95 g; Kw. tł.nas: 15.78 g;	

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata bez cukru 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g	sok owocowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)	pomarańcza (1szt) 330 g	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(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 b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) schab pieczony 80 g filet z drobiu gotowany 110 g sos pieczeniowy(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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) kotlet z grochu 150 g (GLU, JAJ,) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL,) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ,) 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 bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	rajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) masło roślinne 10 g	
	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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 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
	PN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		jabłko pieczone z cynamonem 120 g
		E: 1918.20 kcal; : 89.72 g; T: 60.69 g; W: 270.43 g; w tym cukry: 47.98 g; Bł: 35.43 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 13.73 g;	E: 2059.98 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 273.69 g; w tym cukry: 29.43 g; Bł: 15.27 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 2092.11 kcal; : 112.99 g; T: 63.02 g; W: 279.64 g; w tym cukry: 57.93 g; Bł: 24.98 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 15.01 g;	E: 2157.89 kcal; : 93.15 g; T: 77.33 g; W: 294.27 g; w tym cukry: 58.59 g; Bł: 47.07 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 20.32 g;	E: 1657.03 kcal; : 70.57 g; T: 54.47 g; W: 230.86 g; w tym cukry: 50.16 g; Bł: 20.54 g; Sól: 2.85 g; Kw. tł.nas: 11.93 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-12-20 piątek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) 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> )	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> )
	II ŚN	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 300 ml	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	jabłko 120 g	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU</b> ) kompot owocowy b/cukru 250 ml	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) zapiekanka z makronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL</b> ) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 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 i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	mała brokułowa z ziemniakami i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) Zapiekanka z makronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	pomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> )	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 10 g 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(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <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	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE</b> )		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ</b> )
		E: 2041.31 kcal; : 81.63 g; T: 64.06 g; W: 300.37 g; w tym cukry: 64.77 g; Bł: 38.09 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 16.90 g;	E: 1916.47 kcal; : 84.14 g; T: 57.32 g; W: 273.76 g; w tym cukry: 48.88 g; Bł: 18.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	E: 2200.50 kcal; : 100.95 g; T: 71.77 g; W: 299.92 g; w tym cukry: 74.67 g; Bł: 29.40 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 18.81 g;	E: 2015.54 kcal; : 79.37 g; T: 77.25 g; W: 263.77 g; w tym cukry: 57.60 g; Bł: 34.18 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 22.48 g;	E: 1652.55 kcal; : 58.44 g; T: 61.25 g; W: 227.58 g; w tym cukry: 78.08 g; Bł: 25.34 g; Sól: 2.21 g; Kw. tł.nas: 18.81 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 51. tygodnia, tj. od dnia 2024-12-16 do dnia 2024-12-22 KUCHNIA OGÓLNA

		z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-12-21 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) pasta z ugot. groszk.+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.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml	sok owocowy 300 ml	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml mandarynka (1szt) 100 g
	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.) 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	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 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.) kompot z miąższem 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 miąższem owocowym 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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 og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 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
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)	sok owocowy 300 ml
		E: 2044.75 kcal; : 89.36 g; T: 51.92 g; W: 326.06 g; w tym cukry: 58.29 g; Bł: 42.11 g; Sól: 6.80 g; Kw. tł.nas: 13.59 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;	E: 2178.78 kcal; : 93.15 g; T: 66.24 g; W: 312.74 g; w tym cukry: 91.76 g; Bł: 25.18 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 17.84 g;	E: 2163.96 kcal; : 71.91 g; T: 74.61 g; W: 321.08 g; w tym cukry: 56.25 g; Bł: 43.22 g; Sól: 6.42 g; Kw. tł.nas: 21.76 g;	E: 1690.27 kcal; : 44.83 g; T: 46.86 g; W: 282.31 g; w tym cukry: 85.12 g; Bł: 14.39 g; Sól: 3.37 g; Kw. tł.nas: 13.00 g;

	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M	plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nał.(MLE,) 100 g ( <u>GLU</u> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU</u> ) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nał.(MLE,) 100 g ( <u>GLU</u> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nał.(MLE,) 100 g ( <u>GLU</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 sałata zielona (2 liście) 35 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> ,)
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ,)	sok pomidorowy 300 ml	jogurt(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ,)	kefir(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ,)	sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 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</u> , <u>SEL</u> ,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU</u> ,)			pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU</u> ,)	
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) g ( <u>SEL</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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL</u> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <u>MLE</u> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</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	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
	E: 1998.97 kcal; : 115.93 g; T: 75.67 g; W: 229.04 g; w tym cukry: 45.03 g; Bf: 33.14 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 20.91 g;	E: 1996.31 kcal; : 82.12 g; T: 73.26 g; W: 258.35 g; w tym cukry: 45.94 g; Bf: 14.90 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2084.78 kcal; : 115.20 g; T: 72.52 g; W: 250.09 g; w tym cukry: 68.11 g; Bf: 24.71 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 19.92 g;	E: 2049.49 kcal; : 87.97 g; T: 68.75 g; W: 288.07 g; w tym cukry: 48.62 g; Bf: 40.10 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 24.37 g;	E: 1683.78 kcal; : 103.93 g; T: 72.26 g; W: 161.79 g; w tym cukry: 80.30 g; Bf: 15.42 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 22.69 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-16 poniedziałek	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <u>MLE</u> ) sałatka ryżowa+march+groz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <u>MLE</u> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) masło (MLE) 10 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE</u> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g ( <u>GLU, JAJ</u> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	gryzik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <u>GLU, MLE</u> )		jabłko gotowane 120 g	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> )
	E: 1753.26 kcal; : 68.13 g; T: 56.93 g; W: 252.33 g; w tym cukry: 50.62 g; Bf: 17.56 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 18.17 g;	E: 2022.30 kcal; : 75.62 g; T: 58.16 g; W: 310.73 g; w tym cukry: 51.07 g; Bf: 21.08 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 18.45 g;	E: 2037.52 kcal; : 79.58 g; T: 73.66 g; W: 272.42 g; w tym cukry: 52.18 g; Bf: 15.45 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 22.55 g;	E: 2386.42 kcal; : 97.38 g; T: 81.07 g; W: 323.87 g; w tym cukry: 92.71 g; Bf: 18.40 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 32.70 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-17 wtorek	Śniadanie	mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> )	mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> )	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ</b> ) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> ) dżem owocowy 25 g		sok pomidorowy 330 ml	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )	
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) batał w ziołach z oliwą z ol. 150 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> )		kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					
	Kolacja	ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU</b> ) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	galaretko owocowa do picia 200 ml			galaretko owocowa do picia 200 ml	
		E: 1792.67 kcal; : 78.99 g; T: 63.47 g; W: 235.88 g; w tym cukry: 64.97 g; Bł: 19.92 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 17.45 g;	E: 1968.11 kcal; : 84.77 g; T: 64.41 g; W: 272.80 g; w tym cukry: 65.31 g; Bł: 22.64 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 17.65 g;	E: 1912.17 kcal; : 83.67 g; T: 57.22 g; W: 273.24 g; w tym cukry: 48.76 g; Bł: 17.79 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	E: 2333.42 kcal; : 102.28 g; T: 78.91 g; W: 317.11 g; w tym cukry: 74.42 g; Bł: 28.62 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 21.61 g;	



		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-18 środa	Śniadanie	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> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE.</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka 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> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g		sok owocowy 300 ml	mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk. pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	tomatarowa 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> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD				ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE.</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	gryzik 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	biszkopity (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )			kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )
		E: 1726.04 kcal; : 64.26 g; T: 53.60 g; W: 256.97 g; w tym cukry: 52.71 g; Bł: 17.00 g; Sól: 3.06 g; Kw. tł.nas: 15.98 g;	E: 1902.08 kcal; : 70.01 g; T: 58.05 g; W: 287.47 g; w tym cukry: 54.21 g; Bł: 19.16 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 16.81 g;	E: 1926.05 kcal; : 78.55 g; T: 75.18 g; W: 242.39 g; w tym cukry: 38.69 g; Bł: 12.68 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 22.86 g;	E: 2358.00 kcal; : 85.70 g; T: 80.16 g; W: 339.48 g; w tym cukry: 71.64 g; Bł: 23.54 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 23.30 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-19 czwartek	Śniadanie	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE.)		sok owocowy 300 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE.)
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) 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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) 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	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) 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				owsianka z jabłkami(GLU OW,MLE,) 300 ml (MLE.)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 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		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE.)
		E: 1887.00 kcal; : 78.47 g; T: 56.51 g; W: 277.82 g; w tym cukry: 52.13 g; Bł: 25.54 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 12.10 g;		E: 2059.98 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 273.69 g; w tym cukry: 29.43 g; Bł: 15.27 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 2267.93 kcal; : 102.34 g; T: 69.77 g; W: 321.17 g; w tym cukry: 81.99 g; Bł: 28.74 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 18.63 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-20 piątek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> )		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <u>MLE,</u> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</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	pomarańcza (1szt) 330 g		sok pomidorowy 300 ml	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	mała brokułowa z ziemniakami i natk.pietr. 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD				sok owocowy 300 ml
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <u>JAJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cytryną i cukrem 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	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <u>JAJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	PN	biszkoty (5 szt) 20 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )			jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )
		E: 1846.95 kcal; : 64.27 g; T: 62.35 g; W: 269.05 g; w tym cukry: 78.67 g; Bł: 29.64 g; Sól: 3.04 g; Kw. tł.nas: 19.03 g;	E: 1952.10 kcal; : 67.38 g; T: 63.84 g; W: 290.11 g; w tym cukry: 81.15 g; Bł: 32.13 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 19.77 g;	E: 1916.47 kcal; : 84.14 g; T: 57.32 g; W: 273.76 g; w tym cukry: 48.88 g; Bł: 18.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	E: 2259.77 kcal; : 83.84 g; T: 75.88 g; W: 326.57 g; w tym cukry: 91.44 g; Bł: 29.87 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 24.45 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-21 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ</u> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE</u> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylią 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE</u> )
	II ŚN	kisiel 150 ml mandarynka (1szt) 100 g		sok pomidorowy 300 ml	kisiel 150 ml mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	Mała barszcz czerwony( GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE</u> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE</u> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <u>GLU, SEL</u> ) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL</u> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE</u> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g ( <u>GLU, JAJ</u> )
	Kolacja	ogórek kiszony bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ</u> ) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU</u> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	sok owocowy 300 ml			maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> )
		E: 1817.86 kcal; : 49.94 g; T: 48.64 g; W: 306.04 g; w tym cukry: 85.54 g; Bł: 17.33 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 13.12 g;	E: 2044.58 kcal; : 63.65 g; T: 58.47 g; W: 327.84 g; w tym cukry: 88.60 g; Bł: 19.45 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 16.46 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: 2273.30 kcal; : 68.58 g; T: 72.65 g; W: 347.02 g; w tym cukry: 108.30 g; Bł: 25.80 g; Sól: 5.57 g; Kw. tł.nas: 20.35 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-22 niedziela	Śniadanie	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ.) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ.) 34 g ( <b>GLU.</b> ) mleko(MLE.) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g ( <b>GLU.</b> ) mleko(MLE.) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g		sok pomidorowy 300 ml	sałatka owocowa z ananasem i jabłkiem 150 g
	Obiad	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g
		E: 1837.83 kcal; : 107.64 g; T: 72.45 g; W: 197.48 g; w tym cukry: 82.06 g; Bf: 18.35 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 22.71 g;	E: 2092.01 kcal; : 117.30 g; T: 74.78 g; W: 247.72 g; w tym cukry: 82.80 g; Bf: 21.82 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 22.94 g;	E: 1996.31 kcal; : 82.12 g; T: 73.26 g; W: 258.35 g; w tym cukry: 45.94 g; Bf: 14.90 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2395.95 kcal; : 122.86 g; T: 75.88 g; W: 313.89 g; w tym cukry: 86.93 g; Bf: 28.95 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 21.10 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,*