

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE,)			jabłko 120 g	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) wątrobianka z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwi z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieloną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 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,) dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	herbata bez cukru 250 ml twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt bananowy z otrębam(GLU PSZ,) 150 ml (GLU, MLE,)			jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)	
		E: 1973.31 kcal; : 91.68 g; T: 62.29 g; W: 272.26 g; w tym cukry: 69.81 g; Bł: 23.00 g; Sól: 6.06 g; Kw. tł.nas: 17.79 g;	E: 2037.30 kcal; : 95.03 g; T: 56.60 g; W: 299.31 g; w tym cukry: 78.40 g; Bł: 24.85 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 17.73 g;	E: 1876.64 kcal; : 95.87 g; T: 32.79 g; W: 312.53 g; w tym cukry: 80.97 g; Bł: 26.00 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 12.32 g;	E: 1495.34 kcal; : 76.13 g; T: 47.69 g; W: 204.88 g; w tym cukry: 44.31 g; Bł: 29.52 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 13.42 g;	E: 1650.29 kcal; : 77.55 g; T: 57.85 g; W: 211.08 g; w tym cukry: 31.43 g; Bł: 14.33 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 18.65 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser żółty (2 plastry) (MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)	grysik na mleku z bułką mix (GLU PSZ, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Pierniczki świąteczne /2 szt/ 20 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>)		jogurt naturalny (1szt) (MLE,) 160 ml (<u>MLE.</u>)	jogurt naturalny (1szt) (MLE,) 175 ml (<u>MLE.</u>)	sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) makaron z serem (GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml			krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	krupnik jaglany z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PD				jabłko 120 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)	
	Kolacja	barszcz czerwony 300 ml (<u>SEL.</u>) paluszek drożdżowy (2szt) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 2 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) Gołąbek wigilijny z k.gr. (1szt) (SEL) 180 g (<u>SEL.</u>) sos pieczarkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) ryba panierowana (GLU PSZ, JAJ,) 150 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) kompot wigilijny z suszu 250 ml	barszcz czerwony 300 ml (<u>SEL.</u>) paluszek drożdżowy (2szt) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 2 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) ryba po grecku (SEL,) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) kasza jęczmienna (GLU JEŃCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 80 ml (<u>GLU, SEL.</u>) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) kompot wigilijny z suszu 250 ml	barszcz czerwony 300 ml (<u>SEL.</u>) paluszek drożdżowy (2szt) (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 2 szt (<u>GLU, JAJ.</u>) ryba po grecku (SEL,) 100 g (<u>RYB, SEL.</u>) kasza jęczmienna (GLU JEŃCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 80 ml (<u>GLU, SEL.</u>) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>) kompot wigilijny z suszu b/cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml	
	E: 2735.06 kcal; : 96.67 g; T: 98.81 g; W: 377.66 g; w tym cukry: 62.52 g; Bł: 32.81 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 27.19 g;	E: 2479.20 kcal; : 88.04 g; T: 83.00 g; W: 354.45 g; w tym cukry: 56.92 g; Bł: 21.50 g; Sól: 2.72 g; Kw. tł.nas: 23.59 g;	E: 2284.31 kcal; : 90.07 g; T: 66.81 g; W: 340.27 g; w tym cukry: 54.60 g; Bł: 21.89 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 19.90 g;	E: 2193.10 kcal; : 84.89 g; T: 81.84 g; W: 285.96 g; w tym cukry: 46.13 g; Bł: 34.20 g; Sól: 2.63 g; Kw. tł.nas: 23.08 g;	E: 1878.64 kcal; : 82.82 g; T: 57.61 g; W: 263.87 g; w tym cukry: 46.58 g; Bł: 15.65 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.64 g;	

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-25 środa	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) 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 olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) dżem owocowy 25 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)				sok owocowy 300 ml
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 80 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 80 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 80 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)	
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (RYB.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	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	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml
		E: 1610.14 kcal; : 49.93 g; T: 53.86 g; W: 243.71 g; w tym cukry: 48.83 g; Bł: 27.83 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 10.36 g;	E: 1728.24 kcal; : 66.08 g; T: 54.07 g; W: 253.92 g; w tym cukry: 60.09 g; Bł: 19.90 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 13.29 g;	E: 1685.55 kcal; : 70.35 g; T: 37.30 g; W: 276.97 g; w tym cukry: 60.15 g; Bł: 20.98 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 9.74 g;	E: 1566.18 kcal; : 64.59 g; T: 59.09 g; W: 206.45 g; w tym cukry: 36.66 g; Bł: 27.44 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 14.12 g;	E: 2085.40 kcal; : 82.46 g; T: 74.47 g; W: 280.21 g; w tym cukry: 43.73 g; Bł: 13.70 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 22.75 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g Paprykarz szczeciński (GLU PSZ, SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) 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.) jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 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 szynka drobiowa z kurczaka (2 pl) (SOJ,) 35 g (SOJ.) jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 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	
	II ŚN	kisiel 150 ml			kisiel b/cukru 150 ml	sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym (GLU PSZ,) 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym 250 ml			selerowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU.)	selerowa z ziemniakami i mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	
	PD				szynka drobiowa z kurczaka (1 pl) (SOJ,) 20 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (GLU.)		
	Kolacja	ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	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			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
		E: 1825.96 kcal; : 65.45 g; T: 55.07 g; W: 273.54 g; w tym cukry: 51.72 g; Bł: 21.35 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 9.84 g;	E: 1744.58 kcal; : 75.72 g; T: 49.74 g; W: 255.69 g; w tym cukry: 50.64 g; Bł: 16.04 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 12.44 g;	E: 1680.88 kcal; : 68.35 g; T: 40.73 g; W: 267.75 g; w tym cukry: 50.04 g; Bł: 16.19 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 9.76 g;	E: 1767.60 kcal; : 83.74 g; T: 60.84 g; W: 227.47 g; w tym cukry: 21.43 g; Bł: 22.45 g; Sól: 6.14 g; Kw. tł.nas: 14.32 g;	E: 2052.06 kcal; : 83.27 g; T: 73.20 g; W: 272.52 g; w tym cukry: 48.35 g; Bł: 17.50 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-12-27 piątek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)				sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) 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 (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD			sok owocowy 300 ml	tomat 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	dżem owocowy 25 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 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 z cukrem 250 ml
		E: 1789.16 kcal; : 73.44 g; T: 62.25 g; W: 246.53 g; w tym cukry: 61.85 g; Bł: 28.02 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 19.80 g;	E: 1907.56 kcal; : 76.13 g; T: 62.27 g; W: 272.36 g; w tym cukry: 69.37 g; Bł: 29.01 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;	E: 1901.43 kcal; : 69.25 g; T: 42.31 g; W: 326.94 g; w tym cukry: 67.46 g; Bł: 28.56 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 12.00 g;	E: 2137.85 kcal; : 86.50 g; T: 81.43 g; W: 278.55 g; w tym cukry: 58.64 g; Bł: 35.87 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 21.87 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;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-12-28 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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 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 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
	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				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	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	połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (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	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	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: 1965.16 kcal; : 61.69 g; T: 55.06 g; W: 317.88 g; w tym cukry: 91.54 g; Bł: 28.99 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 14.80 g;	E: 2038.87 kcal; : 70.30 g; T: 61.56 g; W: 310.04 g; w tym cukry: 91.52 g; Bł: 20.81 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 17.32 g;	E: 2010.54 kcal; : 60.36 g; T: 54.75 g; W: 328.92 g; w tym cukry: 91.69 g; Bł: 22.17 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 14.81 g;	E: 2260.31 kcal; : 79.68 g; T: 76.95 g; W: 334.28 g; w tym cukry: 64.86 g; Bł: 45.87 g; Sól: 6.01 g; Kw. tł.nas: 19.42 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
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faselka+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+faselka+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+faselka+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+faselka+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 bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jogurt naturalny (1szt)(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,) 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 fasolka szparagowa gotowana 90 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				szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) 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-ziołowym 100 g (MLE,) 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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (MLE,) 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
		E: 2032.56 kcal; : 101.60 g; T: 73.55 g; W: 253.67 g; w tym cukry: 59.85 g; Bł: 31.07 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 1959.18 kcal; : 109.09 g; T: 66.83 g; W: 242.11 g; w tym cukry: 61.81 g; Bł: 24.71 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 18.13 g;	E: 1974.82 kcal; : 115.79 g; T: 52.75 g; W: 272.09 g; w tym cukry: 62.01 g; Bł: 26.87 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 14.67 g;	E: 2024.43 kcal; : 117.89 g; T: 76.06 g; W: 232.35 g; w tym cukry: 40.74 g; Bł: 32.58 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 20.27 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;

	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-23 poniedziałek	Śniadanie	ser topiony(MLE) 50 g (MLE ,) ogórek świeży (plastry) 50 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) g (SOJ ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE ,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE ,) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE ,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE ,)			kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Obiad	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 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	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU , SEL ,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU , MLE , SEL ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU ,)				Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE ,)
	Kolacja	herbata bez cukru 250 ml twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,)	sałata zielona (2 liście) 35 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	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ser biały (MLE) 70 g (MLE ,) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,)
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE ,)	Banan 200 g			jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (GLU , MLE ,)
		E: 1719.23 kcal; : 67.77 g; T: 62.13 g; W: 236.94 g; w tym cukry: 43.76 g; Bł: 33.41 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 22.24 g;	E: 1579.20 kcal; : 66.48 g; T: 43.41 g; W: 243.75 g; w tym cukry: 100.88 g; Bł: 25.74 g; Sól: 1.94 g; Kw. tł.nas: 13.24 g;	E: 1890.72 kcal; : 80.63 g; T: 48.20 g; W: 296.65 g; w tym cukry: 90.74 g; Bł: 26.02 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 13.42 g;	E: 2094.24 kcal; : 90.64 g; T: 54.14 g; W: 325.16 g; w tym cukry: 100.78 g; Bł: 27.88 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 16.14 g;	E: 2243.01 kcal; : 99.83 g; T: 51.27 g; W: 358.84 g; w tym cukry: 110.83 g; Bł: 26.67 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 18.05 g;

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-24 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.)		kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 175 ml (MLE.)	Pierniczki świąteczne /2 szt/ 20 g (GLU, JAJ, MLE.)				
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml (MLE, SEL.) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL, MLE,) 350 ml (MLE, SEL.) makaron z serem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml				
	PD	jablko 120 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)					ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE.)
	Kolacja	barszcz czerwony 300 ml (SEL.) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 2 szt (GLU, JAJ.) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.) kompot wigilijny z suszu b/cukru 250 ml	barszcz czerwony 300 ml (SEL.) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 2 szt (GLU, JAJ.) ryba po grecku(SEL,) 100 g (RYB, SEL.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 80 ml (GLU, SEL.) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) kompot wigilijny z suszu 250 ml	barszcz czerwony 300 ml (SEL.) paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 2 szt (GLU, JAJ.) ryba po grecku(SEL,) 100 g (RYB, SEL.) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 80 ml (GLU, SEL.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) kompot wigilijny z suszu 250 ml			
		E: 2134.64 kcal; : 87.83 g; T: 77.04 g; W: 278.61 g; w tym cukry: 44.76 g; Bł: 32.94 g; Sól: 2.69 g; Kw. tł.nas: 24.52 g;	E: 2303.76 kcal; : 82.26 g; T: 82.06 g; W: 317.53 g; w tym cukry: 56.58 g; Bł: 18.78 g; Sól: 1.96 g; Kw. tł.nas: 23.39 g;	E: 2479.20 kcal; : 88.04 g; T: 83.00 g; W: 354.45 g; w tym cukry: 56.92 g; Bł: 21.50 g; Sól: 2.72 g; Kw. tł.nas: 23.59 g;		E: 2903.00 kcal; : 108.71 g; T: 102.02 g; W: 399.79 g; w tym cukry: 66.76 g; Bł: 23.40 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 31.61 g;	

	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-25 środa	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	południca sopočka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) 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 olej rzep. i bazylią 100 g południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g południca sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	maślanka(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.)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ.) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 80 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 80 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)				ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE.)
	Kolacja	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	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	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		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
		E: 1502.13 kcal; : 67.30 g; T: 56.93 g; W: 191.56 g; w tym cukry: 36.64 g; Bł: 26.55 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 18.18 g;	E: 1430.23 kcal; : 51.73 g; T: 50.31 g; W: 201.82 g; w tym cukry: 47.32 g; Bł: 16.05 g; Sól: 2.62 g; Kw. tł.nas: 12.25 g;	E: 1624.12 kcal; : 60.51 g; T: 51.91 g; W: 239.06 g; w tym cukry: 47.66 g; Bł: 18.77 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 12.45 g;	E: 1877.49 kcal; : 67.03 g; T: 59.17 g; W: 281.43 g; w tym cukry: 53.04 g; Bł: 21.80 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 13.63 g;	E: 2217.00 kcal; : 95.09 g; T: 73.23 g; W: 307.67 g; w tym cukry: 69.31 g; Bł: 24.88 g; Sól: 5.91 g; Kw. tł.nas: 19.24 g;

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-26 czwartek	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 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) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml			szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	kisiel b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml				
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 300 g (GLU, JAJ) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała selerowa z ziemniakami(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU,SEL) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU) kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU,SEL) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU) kompot z mięszem owocowym 250 ml			
	PD	ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)					jabłko gotowane 120 g
	Kolacja	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	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			ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
		E: 2060.86 kcal; : 68.34 g; T: 75.70 g; W: 288.33 g; w tym cukry: 35.67 g; Bł: 28.23 g; Sól: 6.13 g; Kw. tł.nas: 26.87 g;	E: 1660.01 kcal; : 73.43 g; T: 49.52 g; W: 236.33 g; w tym cukry: 49.26 g; Bł: 14.09 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 12.41 g;	E: 1744.58 kcal; : 75.72 g; T: 49.74 g; W: 255.69 g; w tym cukry: 50.64 g; Bł: 16.04 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 12.44 g;		E: 2147.21 kcal; : 108.98 g; T: 64.53 g; W: 290.52 g; w tym cukry: 70.39 g; Bł: 17.65 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 19.64 g;	

	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-27 piątek	Śniadanie	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU)		kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE)			
Obiad	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała brokułowa z ziemniakami i natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) 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 (GLU, MLE, SEL) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)				biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)
Kolacja	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		
	E: 2137.85 kcal; : 86.50 g; T: 81.43 g; W: 278.55 g; w tym cukry: 58.64 g; Bł: 35.87 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 21.87 g;	E: 1417.94 kcal; : 64.01 g; T: 50.06 g; W: 185.53 g; w tym cukry: 62.25 g; Bł: 18.01 g; Sól: 2.72 g; Kw. tł.nas: 14.82 g;	E: 1795.79 kcal; : 72.63 g; T: 60.94 g; W: 249.36 g; w tym cukry: 65.56 g; Bł: 25.95 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 21.29 g;	E: 1900.94 kcal; : 75.74 g; T: 62.43 g; W: 270.42 g; w tym cukry: 68.04 g; Bł: 28.44 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 22.03 g;	E: 2122.76 kcal; : 85.85 g; T: 67.81 g; W: 303.79 g; w tym cukry: 79.19 g; Bł: 29.64 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 24.83 g;

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-28 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylią 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	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			sałatka z groszku+marchew+olej+bazylią 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 b/cukru 150 ml	kisiel 150 ml				
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z 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	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	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)					biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)
	Kolacja	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	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		połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)	sok owocowy 300 ml				maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)
	E: 2301.89 kcal; : 82.24 g; T: 81.12 g; W: 331.92 g; w tym cukry: 64.90 g; Bł: 45.87 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 24.21 g;	E: 1709.43 kcal; : 46.13 g; T: 47.81 g; W: 283.08 g; w tym cukry: 78.22 g; Bł: 12.71 g; Sól: 2.88 g; Kw. tł.nas: 12.96 g;	E: 1816.11 kcal; : 49.07 g; T: 48.44 g; W: 306.09 g; w tym cukry: 78.64 g; Bł: 15.65 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 13.08 g;	E: 1921.03 kcal; : 51.90 g; T: 49.83 g; W: 327.37 g; w tym cukry: 81.70 g; Bł: 17.77 g; Sól: 3.40 g; Kw. tł.nas: 13.81 g;	E: 2311.21 kcal; : 74.65 g; T: 70.44 g; W: 354.91 g; w tym cukry: 101.02 g; Bł: 25.96 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 20.28 g;		

		wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-29 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(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	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>)	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ</u>) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(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 mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml				
	Obiad	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (<u>SEL</u>) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (<u>GLU, SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (<u>GLU, SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml		
	PD	ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>)					biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	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		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>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 cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g				
		E: 1986.85 kcal; : 88.52 g; T: 62.41 g; W: 285.35 g; w tym cukry: 46.22 g; Bł: 38.95 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 23.06 g;	E: 1598.78 kcal; : 102.84 g; T: 71.71 g; W: 141.35 g; w tym cukry: 62.23 g; Bł: 12.22 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 22.62 g;	E: 1752.83 kcal; : 106.55 g; T: 71.90 g; W: 177.04 g; w tym cukry: 63.99 g; Bł: 15.15 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 22.64 g;	E: 2007.01 kcal; : 116.21 g; T: 74.23 g; W: 227.28 g; w tym cukry: 64.73 g; Bł: 18.62 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	E: 2241.54 kcal; : 121.07 g; T: 72.50 g; W: 288.18 g; w tym cukry: 71.75 g; Bł: 26.42 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 20.99 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,