

		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
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+gr osz+jog nat (MLE,) 130 g ( <b>MLE,</b> ) kielbasa szynkowa (2 plasty)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	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 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> ) 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	pomarańcza (1szt) 330 g		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jabłko gotowane 120 g	pomarańcza (1szt) 330 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	miód naturalny 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <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> )			biskopki (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sok wielowarzywny 330 ml	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
		E: 2059.18 kcal; : 74.95 g; T: 56.94 g; W: 324.94 g; w tym cukry: 79.54 g; Bł: 31.30 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 16.03 g;	E: 2060.75 kcal; : 84.41 g; T: 49.65 g; W: 332.02 g; w tym cukry: 85.77 g; Bł: 29.24 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 16.30 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: 2044.07 kcal; : 81.40 g; T: 36.39 g; W: 358.97 g; w tym cukry: 62.87 g; Bł: 27.45 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 12.33 g;	E: 2001.91 kcal; : 83.58 g; T: 55.93 g; W: 306.86 g; w tym cukry: 64.21 g; Bł: 48.24 g; Sól: 5.22 g; Kw. tł.nas: 16.24 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
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	rzodkiewka (2szt.) 80 g pomidor 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) masło roślinne 15 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g rzodkiewka (2szt.) 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU.) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ.) ryż brązowy na sypko 200 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)			biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)
		E: 2352.72 kcal; : 106.36 g; T: 91.79 g; W: 307.46 g; w tym cukry: 60.98 g; Bł: 42.67 g; Sól: 6.19 g; Kw. tł.nas: 13.68 g;	E: 2052.42 kcal; : 90.89 g; T: 79.21 g; W: 265.18 g; w tym cukry: 53.97 g; Bł: 18.93 g; Sól: 5.89 g; Kw. tł.nas: 12.33 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: 2094.08 kcal; : 81.52 g; T: 58.68 g; W: 322.05 g; w tym cukry: 46.12 g; Bł: 21.28 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 12.64 g;	E: 2008.65 kcal; : 95.11 g; T: 81.84 g; W: 244.43 g; w tym cukry: 44.12 g; Bł: 36.11 g; Sól: 6.81 g; Kw. tł.nas: 17.91 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	
2025-01-22 środa	Śniadanie	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g 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> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g 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> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 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 ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml		brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		rzodkiewka ( 2szt.) 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) szynka biała z indyka (3 plastry)(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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )			Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	jabłko 120 g	
		E: 2027.87 kcal; : 92.43 g; T: 64.74 g; W: 291.51 g; w tym cukry: 70.65 g; Bł: 38.38 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 14.82 g;	E: 2032.98 kcal; : 87.69 g; T: 69.75 g; W: 280.25 g; w tym cukry: 68.35 g; Bł: 28.37 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 16.26 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: 2009.73 kcal; : 91.29 g; T: 56.91 g; W: 300.81 g; w tym cukry: 69.10 g; Bł: 27.03 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 12.68 g;	E: 2190.93 kcal; : 104.47 g; T: 78.63 g; W: 289.89 g; w tym cukry: 46.92 g; Bł: 44.40 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 18.66 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
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	sałatka z fas. JAŚ, march. i kap. pekiń+olej słonecz. 80 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z fas. JAŚ, march. i kap. pekiń+olej słonecz. 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem 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> ) 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	Pomidorowa z makaronem 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> ) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, 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		jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	pomidor 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	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 pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )			kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	
		E: 2117.80 kcal; : 76.38 g; T: 65.83 g; W: 321.15 g; w tym cukry: 83.75 g; Bł: 34.67 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 15.15 g;	E: 2058.56 kcal; : 71.30 g; T: 60.49 g; W: 318.72 g; w tym cukry: 81.79 g; Bł: 23.80 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 14.42 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: 2101.83 kcal; : 72.05 g; T: 64.48 g; W: 320.25 g; w tym cukry: 79.14 g; Bł: 24.52 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 15.51 g;	E: 2256.97 kcal; : 89.07 g; T: 70.70 g; W: 335.62 g; w tym cukry: 67.49 g; Bł: 40.53 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 17.32 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
2025-01-24	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+kuku+ szcyp+ majonez ligh( RYB ,AJAJ) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	Biszkopty. 62,5 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) dżem owocowy 25 g	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kotlet mielony z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g ( <b>GLU,</b> )	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+j og.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2292.68 kcal; : 81.53 g; T: 77.00 g; W: 335.73 g; w tym cukry: 71.23 g; Bł: 39.41 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 17.09 g;	E: 2166.87 kcal; : 80.92 g; T: 69.99 g; W: 317.44 g; w tym cukry: 77.38 g; Bł: 30.37 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 15.67 g;	E: 450.00 kcal; : 10.27 g; T: 1.34 g; W: 101.04 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.06 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2071.67 kcal; : 75.67 g; T: 40.70 g; W: 363.96 g; w tym cukry: 56.00 g; Bł: 30.12 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 10.17 g;	E: 2010.06 kcal; : 75.86 g; T: 76.37 g; W: 271.61 g; w tym cukry: 54.38 g; Bł: 37.30 g; Sól: 3.66 g; Kw. tł.nas: 17.79 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
2025-01-25 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 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+bazylija 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 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
	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 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	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 owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) zapekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)	
		E: 2065.74 kcal; : 60.69 g; T: 58.61 g; W: 336.05 g; w tym cukry: 94.53 g; Bł: 30.72 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 14.86 g;	E: 2010.96 kcal; : 60.20 g; T: 59.08 g; W: 321.04 g; w tym cukry: 93.22 g; Bł: 25.86 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 14.84 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: 2157.95 kcal; : 66.01 g; T: 48.03 g; W: 377.90 g; w tym cukry: 93.50 g; Bł: 28.58 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 12.31 g;	E: 2181.88 kcal; : 78.51 g; T: 84.09 g; W: 291.23 g; w tym cukry: 50.96 g; Bł: 34.18 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 17.67 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
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (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+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb 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	jogurt(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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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 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	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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 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-ziolowym 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 ZYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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-ziolowym 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-ziolowym 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: 2081.11 kcal; : 101.68 g; T: 76.23 g; W: 255.41 g; w tym cukry: 59.44 g; Bł: 31.35 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2007.73 kcal; : 109.17 g; T: 69.51 g; W: 243.85 g; w tym cukry: 61.40 g; Bł: 24.99 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: 2051.27 kcal; : 115.89 g; T: 55.60 g; W: 279.94 g; w tym cukry: 62.32 g; Bł: 25.15 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 14.65 g;	E: 2075.08 kcal; : 117.95 g; T: 78.24 g; W: 235.75 g; w tym cukry: 41.58 g; Bł: 33.28 g; Sól: 5.32 g; Kw. tł.nas: 20.91 g;

	piynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sal+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	pomarańcza (1szt) 330 g		jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) 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	Mała solferino z natk.pietr.( GLU PSZE, MLE) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> )	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	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		jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE,</b> )		
	E: 2001.02 kcal; : 79.29 g; T: 73.37 g; W: 263.59 g; w tym cukry: 45.10 g; Bł: 13.99 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 22.52 g;	E: 1978.31 kcal; : 87.12 g; T: 60.57 g; W: 284.57 g; w tym cukry: 71.05 g; Bł: 30.89 g; Sól: 3.35 g; Kw. tł.nas: 18.51 g;	E: 1703.76 kcal; : 65.81 g; T: 56.12 g; W: 242.88 g; w tym cukry: 74.58 g; Bł: 15.08 g; Sól: 2.23 g; Kw. tł.nas: 21.93 g;	E: 1835.33 kcal; : 71.43 g; T: 58.74 g; W: 264.58 g; w tym cukry: 64.61 g; Bł: 15.66 g; Sól: 3.11 g; Kw. tł.nas: 19.11 g;	E: 2104.37 kcal; : 78.92 g; T: 59.97 g; W: 322.98 g; w tym cukry: 65.06 g; Bł: 19.18 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 19.39 g;	



		płynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g rzodkiewka ( 2szt.) 80 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35g ( <b>MLE.</b> ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) ketchup 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			
	Obiad	krupnik jaglany z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> )			
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE.</b> ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )		
		E: 1876.84 kcal; : 82.74 g; T: 57.59 g; W: 263.49 g; w tym cukry: 46.32 g; Bł: 15.54 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 18.63 g;	E: 2047.85 kcal; : 83.09 g; T: 84.82 g; W: 252.15 g; w tym cukry: 41.12 g; Bł: 33.25 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 23.45 g;	E: 1583.19 kcal; : 68.11 g; T: 72.86 g; W: 176.31 g; w tym cukry: 54.34 g; Bł: 14.85 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 15.94 g;	E: 1815.54 kcal; : 75.34 g; T: 73.68 g; W: 226.67 g; w tym cukry: 53.59 g; Bł: 18.65 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 15.93 g;	E: 1946.45 kcal; : 87.86 g; T: 90.76 g; W: 215.06 g; w tym cukry: 53.26 g; Bł: 17.45 g; Sól: 6.32 g; Kw. tł.nas: 15.84 g;

		płynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2025-01-22 środa	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )	mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )			
	Obiad	brokułowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kotlet z grochu 150 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała brokułowa z ryżem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		miód naturalny 25 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) szt ( <b>GLU,</b> )				
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenney 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
	PN		Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )				
		E: 1868.09 kcal; : 83.05 g; T: 57.39 g; W: 261.98 g; w tym cukry: 48.06 g; Bł: 16.68 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 1911.74 kcal; : 74.10 g; T: 67.02 g; W: 272.10 g; w tym cukry: 63.44 g; Bł: 41.47 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 24.18 g;	E: 1522.14 kcal; : 72.26 g; T: 66.26 g; W: 171.13 g; w tym cukry: 66.98 g; Bł: 21.34 g; Sól: 2.44 g; Kw. tł.nas: 20.17 g;	E: 1724.11 kcal; : 79.55 g; T: 69.87 g; W: 208.56 g; w tym cukry: 67.32 g; Bł: 24.06 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 20.37 g;	E: 2015.25 kcal; : 87.86 g; T: 70.76 g; W: 273.67 g; w tym cukry: 70.84 g; Bł: 29.86 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 20.51 g;	

	płynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z fas. JAS,march. i kap.pekiń+olej słonecz. 80 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
	Obiad	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z makaronem (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> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN		kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	mus owocowy 200 g		
	E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 14.09 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g;	E: 2038.54 kcal; : 74.83 g; T: 61.41 g; W: 309.61 g; w tym cukry: 81.42 g; Bł: 27.91 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 19.11 g;	E: 1708.74 kcal; : 62.67 g; T: 59.79 g; W: 243.17 g; w tym cukry: 90.01 g; Bł: 16.44 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;	E: 1796.46 kcal; : 65.56 g; T: 60.26 g; W: 261.63 g; w tym cukry: 90.18 g; Bł: 17.80 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 13.98 g;	E: 2097.54 kcal; : 71.47 g; T: 74.87 g; W: 299.28 g; w tym cukry: 92.44 g; Bł: 20.72 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 17.94 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Zajmospisy z 3. tygodnia, tj. od dnia 2025-01-20 do dnia 2025-01-26 KUCHNIA OGÓLNA**

		płynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2025-01-24 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT, MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g herbata zielona z cukrem 250 ml bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )	miód naturalny 25 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	miód naturalny 25 g ser biały (MLE) 70 g ( <b>MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml		
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )			
	Obiad	krupnik z mięsem mix(GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	mały krupnik z zieleciną (GLU, JĘCZ, SEL, MLE) 175 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		
	PD		pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )				
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	
	PN		jabłko 120 g	sok Kubuś 300 ml			
		E: 1411.66 kcal; : 75.88 g; T: 25.08 g; W: 227.85 g; w tym cukry: 48.62 g; Bł: 16.36 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 10.13 g;	E: 2082.97 kcal; : 72.52 g; T: 72.33 g; W: 302.12 g; w tym cukry: 73.36 g; Bł: 33.83 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 16.82 g;	E: 1562.67 kcal; : 51.62 g; T: 73.78 g; W: 177.23 g; w tym cukry: 51.38 g; Bł: 10.89 g; Sól: 1.75 g; Kw. tł.nas: 17.65 g;	E: 1757.51 kcal; : 57.06 g; T: 74.86 g; W: 219.95 g; w tym cukry: 52.96 g; Bł: 14.96 g; Sól: 2.19 g; Kw. tł.nas: 17.84 g;	E: 2012.45 kcal; : 64.57 g; T: 76.26 g; W: 273.86 g; w tym cukry: 54.13 g; Bł: 16.48 g; Sól: 3.06 g; Kw. tł.nas: 18.10 g;	

	płynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2025-01-25 sobota	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 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 ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	kisiel 150 ml			
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony( GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE.</b> ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )		
	E: 1705.17 kcal; : 84.15 g; T: 26.45 g; W: 292.85 g; w tym cukry: 47.41 g; Bł: 16.30 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 10.03 g;	E: 2128.24 kcal; : 65.41 g; T: 63.94 g; W: 334.41 g; w tym cukry: 94.57 g; Bł: 30.72 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 19.65 g;	E: 1611.31 kcal; : 48.37 g; T: 44.69 g; W: 260.81 g; w tym cukry: 80.48 g; Bł: 17.53 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 12.94 g;	E: 1803.95 kcal; : 54.09 g; T: 46.55 g; W: 300.55 g; w tym cukry: 83.71 g; Bł: 21.01 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 13.77 g;	E: 1873.61 kcal; : 56.39 g; T: 46.93 g; W: 315.22 g; w tym cukry: 83.85 g; Bł: 22.09 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 13.86 g;	

		płynna - 13	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	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> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml		
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )	mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml ( <b>SEL.</b> ) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g ( <b>GLU.</b> ) miód naturalny 25 g			
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g ( <b>MLE.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g ( <b>SEL.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g 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 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g 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
	PN		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		
		E: 1562.51 kcal; : 81.94 g; T: 25.26 g; W: 258.11 g; w tym cukry: 45.70 g; Bł: 14.90 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 10.07 g;	E: 2031.38 kcal; : 83.63 g; T: 58.67 g; W: 308.31 g; w tym cukry: 57.54 g; Bł: 33.74 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 21.77 g;	E: 1683.45 kcal; : 103.33 g; T: 70.53 g; W: 163.85 g; w tym cukry: 65.32 g; Bł: 15.35 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 20.04 g;	E: 1857.45 kcal; : 106.96 g; T: 71.86 g; W: 200.09 g; w tym cukry: 67.02 g; Bł: 18.20 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 20.06 g;	E: 2003.00 kcal; : 111.56 g; T: 72.57 g; W: 231.15 g; w tym cukry: 67.59 g; Bł: 20.31 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 20.19 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-20 poniedziałek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</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 (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ.</b> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g 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	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		E: 2167.73 kcal; : 84.15 g; T: 74.75 g; W: 300.27 g; w tym cukry: 52.46 g; Bł: 17.41 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 22.75 g;	E: 2539.73 kcal; : 105.86 g; T: 74.87 g; W: 370.11 g; w tym cukry: 105.10 g; Bł: 23.32 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 27.42 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-21 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> )
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	krupnik jaglany z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL.</b> ) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ZYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE.</b> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )
		E: 1991.34 kcal; : 83.73 g; T: 59.18 g; W: 291.02 g; w tym cukry: 50.80 g; Bł: 15.90 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 18.61 g;	E: 2324.04 kcal; : 101.60 g; T: 102.46 g; W: 272.41 g; w tym cukry: 62.08 g; Bł: 19.91 g; Sól: 6.77 g; Kw. tł.nas: 19.42 g;



		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-22 środa	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE,</b> ) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> )
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )
	Obiad	brokułowa z ryżem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 g ( <b>GLU,</b> ) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN		Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
		E: 1868.09 kcal; ; 83.05 g; T: 57.39 g; W: 261.98 g; w tym cukry: 48.06 g; Bł: 16.68 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 2344.38 kcal; ; 101.22 g; T: 78.33 g; W: 326.85 g; w tym cukry: 78.31 g; Bł: 30.08 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-23 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g jajecznica na parze(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</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	sok owocowy 300 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Obiad	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem 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> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE.</b> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN		kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 14.09 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g;	E: 2365.85 kcal; : 85.52 g; T: 88.98 g; W: 323.28 g; w tym cukry: 82.59 g; Bł: 22.00 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-24 piątek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix 300 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sal+jog nat(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> ) ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> ) herbata zielona z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <u>MLE,</u> )
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	Piernik z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 50 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )
	Obiad	krupnik z mięsem mix(GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <u>GLU, JAJ, RYB,</u> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU,</u> ) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD		owsianka z jabłkami(GLU OW, MLE,) 300 ml ( <u>MLE,</u> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN		sok Kubaś 300 ml
		E: 1554.56 kcal; ; 81.14 g; T: 25.37 g; W: 257.36 g; w tym cukry: 46.52 g; Bł: 16.21 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 10.11 g;	E: 2328.24 kcal; ; 89.09 g; T: 80.72 g; W: 322.19 g; w tym cukry: 75.56 g; Bł: 25.51 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-25 sobota	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE.</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	kisiel 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g ( <b>GLU, MLE.</b> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		E: 1627.17 kcal; : 83.45 g; T: 25.15 g; W: 274.15 g; w tym cukry: 50.01 g; Bł: 17.40 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 10.08 g;	E: 2211.25 kcal; : 69.28 g; T: 64.63 g; W: 350.50 g; w tym cukry: 100.35 g; Bł: 21.82 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 17.64 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2025-01-26 niedziela	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g 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 mleko(MLE,) 200 ml ( <b>MLE,</b> ) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	galaretką owocową do picia 200 ml
	Obiad	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE,</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g 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 masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g
		E: 1562.51 kcal; : 81.94 g; T: 25.26 g; W: 258.11 g; w tym cukry: 45.70 g; Bł: 14.90 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 10.07 g;	E: 2325.42 kcal; : 118.39 g; T: 82.53 g; W: 283.67 g; w tym cukry: 67.98 g; Bł: 24.09 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 22.54 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,*