

		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
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE , pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE , masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU , herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE , sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE , masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU , herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE , kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE , sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE , bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU , herbata owocowa z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE , masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU , herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE ,)		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE , herbata bez cukru 250 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE ,)	jabłko 120 g
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ZYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (GLU, SOJ , spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU , surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL , spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU , surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE , kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU , herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL , spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU , marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU , kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL , spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU , surówka z marchwi i jabłka 150 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	biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ ,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ , masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU ,)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ , masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU , herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ , masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g 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	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ , chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU , herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ , masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU , herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE ,)				jogurt(MLE,) 150 ml (MLE ,)
		E: 2017.14 kcal; : 88.61 g; T: 59.07 g; W: 298.80 g; w tym cukry: 63.01 g; Bł: 30.93 g; Sól: 5.99 g; Kw. tł.nas: 13.75 g;	E: 2113.40 kcal; : 88.49 g; T: 60.47 g; W: 315.59 g; w tym cukry: 65.16 g; Bł: 24.53 g; Sól: 6.22 g; Kw. tł.nas: 16.38 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: 2064.13 kcal; : 91.96 g; T: 40.00 g; W: 345.84 g; w tym cukry: 65.06 g; Bł: 24.10 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 12.27 g;	E: 2101.54 kcal; : 93.96 g; T: 64.32 g; W: 299.60 g; w tym cukry: 47.90 g; Bł: 35.34 g; Sól: 7.25 g; Kw. tł.nas: 15.65 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wętrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JEŹCZ, JAJ, MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	buleczka drożdżowa z marmoladą i z sezamem(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEZ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	jabłko 120 g	
	Obiad	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) surówka z białej kapusty 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, 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	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, 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	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, 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 owocowy b/cukru 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	pomidor 100 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z mussem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)		maślanka z mussem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)	
		E: 2176.31 kcal; : 103.78 g; T: 66.14 g; W: 307.94 g; w tym cukry: 63.20 g; Bł: 35.93 g; Sól: 6.63 g; Kw. tł.nas: 13.76 g;	E: 2063.12 kcal; : 96.75 g; T: 62.73 g; W: 291.61 g; w tym cukry: 61.75 g; Bł: 29.46 g; Sól: 4.98 g; Kw. tł.nas: 16.73 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: 2164.33 kcal; : 89.82 g; T: 50.84 g; W: 350.53 g; w tym cukry: 60.25 g; Bł: 29.90 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 13.45 g;	E: 2151.19 kcal; : 100.06 g; T: 71.24 g; W: 297.67 g; w tym cukry: 50.19 g; Bł: 43.76 g; Sól: 5.96 g; Kw. tł.nas: 18.62 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
2025-01-29 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) papryka w kawałku 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 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	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,) sok owocowy 300 ml	mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ, SOJ,) 260 g (GLU, SOJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 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	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
		E: 2081.15 kcal; : 73.92 g; T: 71.51 g; W: 303.76 g; w tym cukry: 84.35 g; Bł: 37.50 g; Sól: 5.90 g; Kw. tł.nas: 18.17 g;	E: 2056.79 kcal; : 95.65 g; T: 64.62 g; W: 284.75 g; w tym cukry: 77.81 g; Bł: 23.72 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 18.61 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: 2084.63 kcal; : 96.37 g; T: 59.48 g; W: 304.48 g; w tym cukry: 69.87 g; Bł: 21.84 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 16.25 g;	E: 2045.34 kcal; : 100.55 g; T: 74.02 g; W: 256.30 g; w tym cukry: 54.55 g; Bł: 26.48 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 18.80 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
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza +groszek+marchew+stonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU</u> ,) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU</u> , <u>SOJ</u> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</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 cytryną i cukrem 250 ml		sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</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	Sał.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+stonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU</u> ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)			biskopity (5 szt) 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,)	Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u> ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u> ,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u> ,) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u> ,) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (<u>MLE</u> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD					szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ</u> ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u> ,)
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g 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> ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml		sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g 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
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)			kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)	
		E: 2167.49 kcal; : 82.29 g; T: 79.36 g; W: 295.87 g; w tym cukry: 68.67 g; Bł: 34.89 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 16.65 g;	E: 2146.27 kcal; : 79.23 g; T: 76.36 g; W: 298.26 g; w tym cukry: 70.10 g; Bł: 26.36 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 16.62 g;		E: 2009.49 kcal; : 78.32 g; T: 60.33 g; W: 299.69 g; w tym cukry: 60.53 g; Bł: 25.13 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;	E: 2058.19 kcal; : 82.41 g; T: 76.77 g; W: 274.77 g; w tym cukry: 49.13 g; Bł: 39.31 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 17.76 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
2025-01-31 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) ogórek świeży (plastry) 50 g Paprykarz szczeciński 130 g (GLU, RYB, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) sałata lodowa 35 g pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) masło roślinne 10 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	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) sałata lodowa 35 g pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE,)		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	Budyń (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE,)	mandarynka (1 szt) 100 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr. (GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) łazanki 280 g (GLU,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL,) ser żółty (2 plastry) (MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (SEL,) jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2156.75 kcal; : 81.05 g; T: 64.90 g; W: 331.20 g; w tym cukry: 78.01 g; Bł: 41.66 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 14.68 g;	E: 2069.39 kcal; : 73.67 g; T: 67.61 g; W: 303.35 g; w tym cukry: 77.76 g; Bł: 26.09 g; Sól: 3.43 g; Kw. tł.nas: 17.28 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 1992.53 kcal; : 73.22 g; T: 53.74 g; W: 314.87 g; w tym cukry: 78.70 g; Bł: 22.09 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 13.78 g;	E: 2043.37 kcal; : 69.96 g; T: 73.54 g; W: 290.43 g; w tym cukry: 46.57 g; Bł: 37.35 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 15.23 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
2025-02-01 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 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 sosem owocowym(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, 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 sosem owocowym(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, 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) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)	
		E: 2043.78 kcal; : 59.82 g; T: 60.25 g; W: 327.04 g; w tym cukry: 99.98 g; Bł: 27.86 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 15.53 g;	E: 2080.44 kcal; : 61.85 g; T: 61.26 g; W: 331.76 g; w tym cukry: 99.03 g; Bł: 25.52 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 15.62 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: 2227.43 kcal; : 67.66 g; T: 50.21 g; W: 388.62 g; w tym cukry: 99.31 g; Bł: 28.24 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 13.09 g;	E: 2107.04 kcal; : 76.33 g; T: 69.34 g; W: 314.10 g; w tym cukry: 51.52 g; Bł: 41.06 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 17.06 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wętrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasołka+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+fasołka+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
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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 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	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 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 (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 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,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 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,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PZ	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: 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: 2023.70 kcal; : 117.92 g; T: 71.40 g; W: 236.43 g; w tym cukry: 41.54 g; Bł: 33.28 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 19.09 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		
2025-01-27 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE) 90 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE) 200 ml (MLE)	
	II ŚN	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE)					
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml				
	PD					biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)	
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek małosolny bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	jogurt(MLE) 150 ml (MLE)	sok owocowy 300 ml			jogurt(MLE) 150 ml (MLE)	
	E: 2069.84 kcal; : 74.68 g; T: 55.45 g; W: 331.74 g; w tym cukry: 86.83 g; Bł: 29.47 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 16.94 g;	E: 1463.01 kcal; : 58.38 g; T: 39.21 g; W: 230.71 g; w tym cukry: 47.44 g; Bł: 17.11 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 13.18 g;	E: 1819.60 kcal; : 73.09 g; T: 43.22 g; W: 298.41 g; w tym cukry: 48.06 g; Bł: 21.99 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 13.56 g;	E: 2095.42 kcal; : 83.13 g; T: 57.16 g; W: 326.96 g; w tym cukry: 58.14 g; Bł: 23.85 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 18.10 g;	E: 2376.92 kcal; : 97.83 g; T: 72.20 g; W: 345.23 g; w tym cukry: 74.30 g; Bł: 24.48 g; Sól: 5.86 g; Kw. tł.nas: 28.13 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	
2025-01-28 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z marmoladą i z sezamem(GLU PSZ,MLE,JAJ, SEZ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)				
Obiad	Ryżowa z zieleńiną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ,) surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała ryżowa z natk.pietr.(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleńiną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleńiną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)			sok owocowy 300 ml	
Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, 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 pomidor bez skórki 100 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, 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 pomidor bez skórki 100 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) Banan 200 g	
PN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,)	Banan 200 g				
	E: 2155.31 kcal; : 75.98 g; T: 84.95 g; W: 287.29 g; w tym cukry: 65.05 g; Bł: 34.57 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 20.52 g;	E: 1513.32 kcal; : 62.50 g; T: 55.23 g; W: 201.68 g; w tym cukry: 72.68 g; Bł: 20.61 g; Sól: 2.45 g; Kw. tł.nas: 15.07 g;	E: 1769.49 kcal; : 72.28 g; T: 56.07 g; W: 255.86 g; w tym cukry: 74.64 g; Bł: 24.90 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 15.23 g;	E: 2008.38 kcal; : 87.67 g; T: 62.46 g; W: 285.49 g; w tym cukry: 69.40 g; Bł: 24.88 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 17.64 g;	E: 2208.40 kcal; : 87.05 g; T: 67.63 g; W: 330.87 g; w tym cukry: 83.64 g; Bł: 30.33 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 15.81 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	
2025-01-29 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, 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.) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło (MLE) 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	ciaseczka jaglane (bezglutenowe) 120 g (OZI, ORZ.)	mandarynka (1szt) 100 g			
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g (GLU, JAJ.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml
	PD					sok owocowy 300 ml
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) miód naturalny 25 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml				
	E: 2041.73 kcal; : 69.30 g; T: 79.89 g; W: 268.86 g; w tym cukry: 66.92 g; Bł: 24.07 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 14.95 g;	E: 1372.74 kcal; : 69.54 g; T: 57.03 g; W: 152.02 g; w tym cukry: 63.35 g; Bł: 13.31 g; Sól: 2.16 g; Kw. tł.nas: 18.16 g;	E: 1809.01 kcal; : 85.39 g; T: 62.59 g; W: 235.82 g; w tym cukry: 75.33 g; Bł: 20.00 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 20.86 g;	E: 1986.48 kcal; : 92.51 g; T: 65.09 g; W: 268.85 g; w tym cukry: 76.83 g; Bł: 22.64 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 21.35 g;	E: 2337.94 kcal; : 113.91 g; T: 79.41 g; W: 306.94 g; w tym cukry: 86.77 g; Bł: 23.72 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 26.43 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	
2025-01-30 czwartek	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml		sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>)	
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)					
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kotlet z ciecierzycy(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					mus owocowy 200 g	
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml			
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		mus owocowy 200 g			kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
		E: 2234.91 kcal; : 79.09 g; T: 73.47 g; W: 324.58 g; w tym cukry: 73.16 g; Bł: 41.32 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 21.10 g;	E: 1672.09 kcal; : 59.01 g; T: 70.57 g; W: 208.58 g; w tym cukry: 83.14 g; Bł: 17.30 g; Sól: 2.49 g; Kw. tł.nas: 19.89 g;	E: 1868.44 kcal; : 66.96 g; T: 72.66 g; W: 246.22 g; w tym cukry: 83.48 g; Bł: 20.02 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 20.09 g;	E: 2022.49 kcal; : 70.67 g; T: 72.85 g; W: 281.91 g; w tym cukry: 85.24 g; Bł: 22.95 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 20.11 g;	E: 2374.77 kcal; : 88.27 g; T: 80.81 g; W: 336.79 g; w tym cukry: 105.72 g; Bł: 27.16 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 22.67 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	
2025-01-31 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) ogórek świeży (plastry) 50 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (JAJ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (JAJ) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) pomidor bez skórki 100 g sałata lodowa 35 g jajecznicza na parze(JAJ,) 100 g (JAJ) masło (MLE) 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	Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (MLE)					
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU) fazanki 280 g (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) cukinia piecz z oreg i olej lniany 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 JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml			
	PN	jabłko 120 g	Gruszka 1szt. 130 g				
	E: 2072.45 kcal; : 80.39 g; T: 62.80 g; W: 316.20 g; w tym cukry: 78.51 g; Bł: 41.66 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 22.75 g;	E: 1532.87 kcal; : 47.70 g; T: 69.51 g; W: 187.33 g; w tym cukry: 64.76 g; Bł: 17.82 g; Sól: 1.93 g; Kw. tł.nas: 19.13 g;	E: 1772.04 kcal; : 56.21 g; T: 66.46 g; W: 247.43 g; w tym cukry: 66.61 g; Bł: 22.60 g; Sól: 2.77 g; Kw. tł.nas: 14.82 g;	E: 1978.06 kcal; : 66.26 g; T: 72.65 g; W: 275.97 g; w tym cukry: 76.67 g; Bł: 24.46 g; Sól: 2.97 g; Kw. tł.nas: 21.19 g;	E: 2361.18 kcal; : 79.54 g; T: 84.04 g; W: 336.11 g; w tym cukry: 86.67 g; Bł: 27.52 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 24.51 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	
2025-02-01 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) dżem owocowy 25 g 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) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) dżem owocowy 25 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 ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml				
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, 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) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD	jajko(JAJ) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)		
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)	biszkopy (5 szt) 20 g (GLU, JAJ)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)
	E: 2653.82 kcal; : 86.97 g; T: 84.26 g; W: 401.79 g; w tym cukry: 103.12 g; Bł: 37.08 g; Sól: 5.59 g; Kw. tł.nas: 25.21 g;	E: 1578.71 kcal; : 42.18 g; T: 46.05 g; W: 254.20 g; w tym cukry: 83.18 g; Bł: 13.10 g; Sól: 1.97 g; Kw. tł.nas: 13.55 g;	E: 1898.94 kcal; : 53.01 g; T: 49.69 g; W: 317.67 g; w tym cukry: 86.83 g; Bł: 19.52 g; Sól: 3.26 g; Kw. tł.nas: 14.50 g;	E: 1968.60 kcal; : 55.31 g; T: 50.07 g; W: 332.34 g; w tym cukry: 86.97 g; Bł: 20.60 g; Sól: 3.57 g; Kw. tł.nas: 14.59 g;	E: 2389.18 kcal; : 70.98 g; T: 78.81 g; W: 361.28 g; w tym cukry: 106.22 g; Bł: 21.48 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 21.15 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	
2025-02-02 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szyunka 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 pomidor bez skórki 100 g	pomidor bez skórki 100 g szyunka 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+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szyunka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)				galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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 (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) 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 (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.(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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD	chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ZYT) 42 g (GLU,) miód naturalny 25 g					biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (broku/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szyunka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szyunka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szyunka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szyunka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 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: 1677.45 kcal; : 103.00 g; T: 70.48 g; W: 162.64 g; w tym cukry: 64.72 g; Bł: 15.09 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 20.03 g;	E: 1852.41 kcal; : 106.71 g; T: 71.82 g; W: 199.05 g; w tym cukry: 66.48 g; Bł: 18.02 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 20.05 g;	E: 1997.96 kcal; : 111.31 g; T: 72.53 g; W: 230.11 g; w tym cukry: 67.05 g; Bł: 20.13 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 20.18 g;	E: 2320.38 kcal; : 118.14 g; T: 82.49 g; W: 282.63 g; w tym cukry: 67.44 g; Bł: 23.91 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 22.53 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,