

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 | |
|--------------------------|-----------|---|---|---|---|--|---|--|
| 2024-07-22, poniedziałek | Śniadanie | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ.</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | |
| | II ŚN | jabłko pieczone z cynamonem 120 g | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml | jabłko pieczone z cynamonem 120 g | | | |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) marchewka gotowana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Pierogi leniwe z b.ser z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | | |
| | PD | | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml | szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>) | | | |
| | Kolacja | konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>RYB.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g 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, MLE.</u>) | | kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>) | | | | |
| | | E: 2045.05 kcal; : 61.19 g; T: 73.18 g; W: 301.80 g; w tym cukry: 74.00 g; Bł: 30.32 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 15.73 g; | E: 2075.88 kcal; : 72.11 g; T: 68.14 g; W: 308.56 g; w tym cukry: 75.64 g; Bł: 23.32 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 16.32 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: 2171.94 kcal; : 72.08 g; T: 70.03 g; W: 328.85 g; w tym cukry: 71.75 g; Bł: 24.04 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 16.68 g; | E: 2027.34 kcal; : 72.02 g; T: 54.03 g; W: 328.77 g; w tym cukry: 71.67 g; Bł: 24.04 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 13.04 g; | E: 2041.46 kcal; : 71.04 g; T: 76.65 g; W: 287.99 g; w tym cukry: 50.69 g; Bł: 33.17 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 15.84 g; | |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|-------------------|-----------|---|---|---|---|---|--|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g (GLU .) | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sał.makaron.+march.+fasol.szpara g.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU .) | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE .) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g miód naturalny 25 g sał.makaron.+march.+fasol.szpara g.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE .) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU .) | herbata owocowa b/cukru 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g (GLU .) |
| | II ŚN | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE .) | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE .) herbata bez cukru 250 ml | | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ .) sok owocowy 300 ml | jabłko 120 g kefir(MLE,) 150 ml (MLE .) |
| | Obiad | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL .) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ .) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU .) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE .) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL .) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL .) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU .) buraczki(GLU PSZ,) 150 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 | | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL .) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL .) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU .) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE .) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL .) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL .) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU .) kompot owocowy b/cukru 250 ml |
| | PD | | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE .) herbata bez cukru 250 ml | | | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ .) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU .) |
| | Kolacja | twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE .) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 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 | | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU .) herbata z cukrem 250 ml | 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 |
| | PN | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE .) | | | | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE .) | |
| | | E: 2014.78 kcal; : 86.23 g; T: 68.25 g; W: 275.04 g; w tym cukry: 74.88 g; Bł: 28.72 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 17.13 g; | E: 2055.81 kcal; : 85.70 g; T: 62.81 g; W: 299.35 g; w tym cukry: 77.12 g; Bł: 24.86 g; Sól: 3.57 g; Kw. tł.nas: 18.81 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: 2025.31 kcal; : 86.69 g; T: 42.53 g; W: 339.17 g; w tym cukry: 61.77 g; Bł: 24.51 g; Sól: 3.72 g; Kw. tł.nas: 12.95 g; | E: 2001.85 kcal; : 96.39 g; T: 72.03 g; W: 256.51 g; w tym cukry: 54.33 g; Bł: 35.62 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 20.69 g; |

| | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 | |
|------------------|---------------------|--|---|---|---|--|---|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml |
| | II ŚN | maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,) | maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23g | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml | maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,) | maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) | |
| | Obiad | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (SEL,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml |
| | PD | | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml | | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) | |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g 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 | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | galaretko owocowa do picia 200 ml | | | galaretko owocowa do picia 200 ml | | jabłko 120 g |
| | | E: 2056.38 kcal; : 72.42 g; T: 69.99 g; W: 302.92 g; w tym cukry: 69.93 g; Bł: 38.62 g; Sól: 6.83 g; Kw. tł.nas: 18.03 g; | E: 2064.31 kcal; : 74.12 g; T: 59.68 g; W: 320.97 g; w tym cukry: 68.40 g; Bł: 27.07 g; Sól: 6.54 g; Kw. tł.nas: 16.78 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: 2008.70 kcal; : 73.07 g; T: 57.38 g; W: 313.66 g; w tym cukry: 67.85 g; Bł: 26.82 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 16.80 g; | E: 2064.80 kcal; : 81.07 g; T: 34.88 g; W: 371.24 g; w tym cukry: 68.93 g; Bł: 28.62 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 11.61 g; | E: 2018.74 kcal; : 78.09 g; T: 71.72 g; W: 285.15 g; w tym cukry: 51.60 g; Bł: 42.43 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 18.99 g; |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 | |
|---------------------|---|--|---|---|---|---|---|--|
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+o g.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+n atk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) | | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) | kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+o g.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+n atk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) | |
| | II ŚN | Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | | | Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | | nektarynka 200 g | |
| | Obiad | ogórkowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kotlet wołowy z cebulką(GLU PSZ, MLE, JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ,</u>) kasza gryczana 200 g mizeria(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | |
| | PD | | | | chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g (<u>SEL,</u>) | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>) | |
| | Kolacja | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor 100 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml | |
| | PN | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | | | |
| | E: 2097.09 kcal; : 81.37 g; T: 73.06 g; W: 291.93 g; w tym cukry: 64.65 g; Bł: 28.01 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 17.45 g; | E: 2045.27 kcal; : 71.96 g; T: 67.03 g; W: 298.69 g; w tym cukry: 64.40 g; Bł: 20.33 g; Sól: 3.86 g; Kw. tł.nas: 18.34 g; | | E: 2078.78 kcal; : 74.24 g; T: 63.41 g; W: 313.34 g; w tym cukry: 64.52 g; Bł: 21.06 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 17.52 g; | E: 2008.18 kcal; : 78.48 g; T: 53.89 g; W: 313.51 g; w tym cukry: 56.92 g; Bł: 21.69 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 15.29 g; | E: 2092.07 kcal; : 81.16 g; T: 77.93 g; W: 281.61 g; w tym cukry: 45.80 g; Bł: 31.96 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 20.92 g; | | |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|--|--|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (GLU, RYB, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/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,) | | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,) |
| | Obiad | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) 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 z zieleniną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,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 | krupnik z zieleniną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,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 | | | pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) |
| | Kolacja | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 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 gotowane 120 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU,) | jabłko 120 g |
| | | E: 2101.56 kcal; : 61.28 g; T: 60.58 g; W: 344.93 g; w tym cukry: 82.78 g; Bł: 32.70 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 18.85 g; | E: 2062.50 kcal; : 61.54 g; T: 62.40 g; W: 325.27 g; w tym cukry: 77.25 g; Bł: 21.19 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 16.29 g; | E: 0.00 kcal; : 0.00 g; T: 0.00 g; W: 0.00 g; w tym cukry: 0.00 g; Bł: 0.00 g; Sól: 0.00 g; Kw. tł.nas: 0.00 g; | E: 2078.45 kcal; : 61.58 g; T: 58.23 g; W: 339.14 g; w tym cukry: 76.51 g; Bł: 21.96 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 15.40 g; | E: 2135.33 kcal; : 66.03 g; T: 39.47 g; W: 387.59 g; w tym cukry: 81.12 g; Bł: 20.50 g; Sól: 2.98 g; Kw. tł.nas: 10.67 g; | E: 2039.84 kcal; : 79.39 g; T: 83.72 g; W: 253.53 g; w tym cukry: 43.79 g; Bł: 37.99 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 21.29 g; |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Diagnozy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA**

| | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|-------------------|---------------------|--|---|---|---|---|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | II ŚN | kisiel 150 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml | kisiel 150 ml | kisiel b/cukru 150 ml | |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (<u>GLU,</u>) kompot jabłkowy 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (<u>GLU,</u>) kompot jabłkowy 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | |
| | PD | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml | | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>) | |
| | Kolacja | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | | | jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | |
| | | E: 2023.19 kcal; : 64.90 g; T: 52.97 g; W: 335.32 g; w tym cukry: 98.88 g; Bł: 24.52 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 14.78 g; | E: 2083.59 kcal; : 65.19 g; T: 59.41 g; W: 333.75 g; w tym cukry: 98.52 g; Bł: 19.70 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 16.46 g; | E: 0.00 kcal; : 0.00 g; T: 0.00 g; W: 0.00 g; w tym cukry: 0.00 g; Bł: 0.00 g; Sól: 0.00 g; Kw. tł.nas: 0.00 g; | E: 2083.59 kcal; : 65.19 g; T: 59.41 g; W: 333.75 g; w tym cukry: 98.52 g; Bł: 19.70 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 16.46 g; | E: 2108.24 kcal; : 96.58 g; T: 81.24 g; W: 258.20 g; w tym cukry: 49.89 g; Bł: 34.27 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 23.20 g; |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4 | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątróbowa, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|----------------------|---|---|--|---|---|---|---|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) miód naturalny 25 g sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasonka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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 biskvioty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,) | jablko 120 g maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) |
| | Obiad | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU.) kompot jabłkowy 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 ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) kompot jabłkowy 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (GLU,) |
| | PD | | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml | | szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (SOJ.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) | pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) |
| | Kolacja | ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 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 | | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jablko 120 g | jablko gotowane 120 g | | | jablko gotowane 120 g | jablko 120 g |
| | E: 2052.57 kcal; : 80.87 g; T: 71.86 g; W: 286.90 g; w tym cukry: 45.98 g; Bł: 23.19 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 20.81 g; | E: 2062.43 kcal; : 98.38 g; T: 77.66 g; W: 257.52 g; w tym cukry: 42.62 g; Bł: 20.49 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 19.28 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: 2098.45 kcal; : 94.40 g; T: 55.97 g; W: 320.22 g; w tym cukry: 47.73 g; Bł: 22.23 g; Sól: 5.00 g; Kw. tł.nas: 13.53 g; | E: 2006.32 kcal; : 94.99 g; T: 72.20 g; W: 266.45 g; w tym cukry: 54.54 g; Bł: 37.07 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 17.61 g; | |

| | | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE |
|-------------------|---|--|--|--|---|---|--|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 30 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g | grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata owocowa z cukrem 250 ml | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sał.makaron.+march.+fasol.szpara g.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g miód naturalny 25 g sał.makaron.+march.+fas.szpa.+n at.pie.+olej 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml | herbata owocowa b/cukru 250 ml pomidor 100 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g (GLU) |
| | II ŚN | jabłko gotowane 120 g | sok pomidorowy 330 ml | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE) | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ) | sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) | jabłko 120 g |
| | Obiad | kalafiorowa z ziemniakami z m. kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml (SEL) filet z indyka gotowany 110 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki z mąka kukurydzianą(MLE,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL) filet z indyka gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (GLU) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) filet z indyka gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | sok owocowy 300 ml kefir(MLE,) 150 ml (MLE) | | | | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU) |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g miód naturalny 25 g chleb bezglutenowy 2 kromki 30 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułka mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml | twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE) | jabłko gotowane 120 g | | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE) |
| | E: 1945.41 kcal; : 74.64 g; T: 59.84 g; W: 288.43 g; w tym cukry: 71.27 g; Bł: 25.01 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 13.72 g; | E: 1922.17 kcal; : 83.69 g; T: 57.22 g; W: 275.74 g; w tym cukry: 51.26 g; Bł: 14.41 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 18.55 g; | E: 2091.31 kcal; : 109.31 g; T: 56.24 g; W: 299.31 g; w tym cukry: 77.08 g; Bł: 24.86 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 17.31 g; | E: 1993.35 kcal; : 68.93 g; T: 59.45 g; W: 317.64 g; w tym cukry: 53.39 g; Bł: 25.68 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 8.44 g; | E: 1512.76 kcal; : 86.59 g; T: 45.99 g; W: 197.68 g; w tym cukry: 33.89 g; Bł: 20.06 g; Sól: 1.66 g; Kw. tł.nas: 11.78 g; | E: 2011.51 kcal; : 75.61 g; T: 85.02 g; W: 249.53 g; w tym cukry: 54.50 g; Bł: 34.15 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 16.88 g; | |

| | | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE |
|------------------|-----------|---|---|---|--|---|---|
| 2024-07-24 środa | Śniadanie | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU,PSZ,GLU JĘCZ,MLE,.) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,.) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) g (SOJ,) miód naturalny 25 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalfior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml |
| | II ŚN | maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | sok owocowy 300 ml | maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) | maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) |
| | Obiad | solferino b/mąki pszennej(SEL,MLE,) 350 ml (SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 100 ml (SEL,) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,.) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,.) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,.) 100 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | solferino b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,.) 350 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (GLU, SEL,) marchewka z groszkiem oprószana bez śmietany(GLU PSZE) 150 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml | Solferino z miesem mix b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | Solferino z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,.) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (SEL,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,.) 100 ml (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | sok owocowy 300 ml | | | | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml dżem owocowy 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU,PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) dżem owocowy 25 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml | ser żółty (2 plastery)(MLE) 35 g (MLE,) sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | galaretka owocowa do picia 200 ml kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) | | | galaretka owocowa do picia 200 ml | | jabłko 120 g |
| | | E: 1931.93 kcal; : 58.99 g; T: 58.97 g; W: 300.01 g; w tym cukry: 63.11 g; Bł: 26.64 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 14.25 g; | E: 2115.63 kcal; : 83.60 g; T: 74.93 g; W: 287.49 g; w tym cukry: 45.59 g; Bł: 14.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 22.86 g; | E: 2135.96 kcal; : 97.76 g; T: 57.11 g; W: 320.95 g; w tym cukry: 68.38 g; Bł: 27.07 g; Sól: 6.68 g; Kw. tł.nas: 16.19 g; | E: 1982.25 kcal; : 55.31 g; T: 53.50 g; W: 333.11 g; w tym cukry: 58.89 g; Bł: 27.03 g; Sól: 6.30 g; Kw. tł.nas: 11.50 g; | E: 1512.16 kcal; : 86.19 g; T: 45.95 g; W: 197.70 g; w tym cukry: 33.34 g; Bł: 19.53 g; Sól: 1.68 g; Kw. tł.nas: 11.78 g; | E: 2036.63 kcal; : 75.47 g; T: 71.72 g; W: 292.13 g; w tym cukry: 50.27 g; Bł: 42.00 g; Sól: 7.01 g; Kw. tł.nas: 22.58 g; |

| | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | |
|---------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata z cukrem 250 ml | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL) | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+o g.kisz.+jajko+pest.dyni+stonecz.+n atk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) |
| | II ŚN | nektarynka 200 g | sok pomidorowy 330 ml | Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE) | nektarynka 200 g biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ) | sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) | nektarynka 200 g |
| | Obiad | ryżowa z jarzynami b/mąki pszennej(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) 300 g (JAJ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) herbata z cukrem 250 ml | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) filet z drobiu gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (GLU) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ryżowa z zieleciną b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy b/śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (GLU) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (GLU) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml | ogórkowa z ryżem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) paluszki ziemniaczane z mąki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) 300 g (JAJ) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | | | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL) | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU) |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) miód naturalny 25 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułka mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL) herbata z cukrem 250 ml | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | mus owocowy 200 g | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE) | jabłko gotowane 120 g | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE) |
| | E: 2020.83 kcal; : 54.56 g; T: 68.32 g; W: 298.80 g; w tym cukry: 64.44 g; Bł: 19.17 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 16.47 g; | E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2290.14 kcal; : 107.91 g; T: 73.09 g; W: 309.92 g; w tym cukry: 61.83 g; Bł: 19.91 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 20.40 g; | E: 2066.28 kcal; : 76.18 g; T: 73.65 g; W: 284.97 g; w tym cukry: 42.06 g; Bł: 21.64 g; Sól: 5.35 g; Kw. tł.nas: 16.22 g; | E: 1559.48 kcal; : 83.34 g; T: 61.78 g; W: 175.70 g; w tym cukry: 31.65 g; Bł: 17.10 g; Sól: 1.66 g; Kw. tł.nas: 15.98 g; | E: 2136.83 kcal; : 77.82 g; T: 74.55 g; W: 300.45 g; w tym cukry: 51.17 g; Bł: 25.37 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 21.59 g; | |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Menu** **Wykazy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA**

| | | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE |
|-------------------|---|---|--|--|---|---|--|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata owocowa z cukrem 250 ml | płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE.) bułką zwykłą(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) g (SOJ.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g masło roślinne 15 g bułką zwykłą(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata owocowa b/cukru 250 ml |
| | II ŚN | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.) jabłko 120 g | sok pomidorowy 300 ml | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.) jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.) | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.) | sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE.) |
| | Obiad | ziemniaczana z mąką kukurydzianą(SEL,MLE,) 350 ml (SEL.) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ.) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g sałatka z sałaty zielonej(MLE,) 90 g (MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z miesem mix(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml | krupnik z zieleciną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ.) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z zieleciną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z mięsem mix b/śmietany(GLU JEĆZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml | krupnik z zieleciną(GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makaronem orkiszowym 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 | | | | | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) | pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) |
| | Kolacja | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE) 100 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE) 100 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzn.+burak+ koper 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE) 100 g (MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jabłko gotowane 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.) | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.) | jabłko gotowane 120 g | | jabłko 120 g |
| | E: 1988.67 kcal; : 73.85 g; T: 65.47 g; W: 281.46 g; w tym cukry: 88.86 g; Bł: 25.09 g; Sól: 3.01 g; Kw. tł.nas: 20.08 g; | E: 1774.21 kcal; : 78.50 g; T: 57.43 g; W: 243.02 g; w tym cukry: 46.29 g; Bł: 11.98 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 18.45 g; | E: 2161.34 kcal; : 102.01 g; T: 59.60 g; W: 314.61 g; w tym cukry: 78.35 g; Bł: 19.00 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 17.84 g; | E: 2041.18 kcal; : 59.00 g; T: 72.69 g; W: 298.17 g; w tym cukry: 47.81 g; Bł: 22.45 g; Sól: 3.26 g; Kw. tł.nas: 15.75 g; | E: 1618.09 kcal; : 106.18 g; T: 48.70 g; W: 200.30 g; w tym cukry: 29.12 g; Bł: 17.24 g; Sól: 1.22 g; Kw. tł.nas: 12.03 g; | E: 2000.69 kcal; : 81.83 g; T: 72.23 g; W: 268.08 g; w tym cukry: 43.82 g; Bł: 40.09 g; Sól: 4.19 g; Kw. tł.nas: 18.66 g; | |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Menu** **Spisy z 30. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-22 do dnia 2024-07-28 KUCHNIA OGÓLNA**

| | | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | |
|-------------------|-----------|---|---|--|--|--|--|--|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | miód naturalny 25 g pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) | ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | |
| | II ŚN | kisiel 150 ml | sok pomidorowy 330 ml | kisiel 150 ml | | sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) | kisiel b/cukru 150 ml | |
| | Obiad | Barszcz czerwony z ziemniakami i maką kukurydzianą (MLE,SEL,) 300 ml (MLE, SEL,) paluszki ziemniaczane z maki ziemniacz.(9 szt) (JAJ,) 300 g (JAJ,) kompot jabłkowy 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (GLU,) filet z drobiu gotowany 110 g kompot jabłkowy 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (GLU,) kompot jabłkowy 250 ml | Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | |
| | PD | | | | | | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) | pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) |
| | Kolacja | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml | ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | |
| | PN | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,) | | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,) | jabłko gotowane 120 g | | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,) | |
| | | E: 2027.47 kcal; : 50.85 g; T: 74.10 g; W: 294.08 g; w tym cukry: 70.47 g; Bł: 19.81 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 19.80 g; | E: 1718.08 kcal; : 58.32 g; T: 57.19 g; W: 247.76 g; w tym cukry: 50.75 g; Bł: 12.91 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 19.48 g; | E: 2191.39 kcal; : 88.84 g; T: 60.84 g; W: 333.75 g; w tym cukry: 98.52 g; Bł: 19.70 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 16.78 g; | E: 2004.38 kcal; : 50.33 g; T: 57.96 g; W: 335.18 g; w tym cukry: 85.20 g; Bł: 20.88 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 11.34 g; | E: 1693.30 kcal; : 108.71 g; T: 48.52 g; W: 217.52 g; w tym cukry: 32.73 g; Bł: 18.60 g; Sól: 1.25 g; Kw. tł.nas: 12.01 g; | E: 2006.56 kcal; : 77.35 g; T: 72.65 g; W: 269.47 g; w tym cukry: 52.02 g; Bł: 35.82 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 25.60 g; | |

| | | bezglutenowa - 2/GL | plynna - 13 | bogatobiałkowa - 9 | łatwo strawna bez mleka | bez mleka mix - 13/ML | wegetariańska -1/WE | |
|----------------------|-----------|---|---|---|--|---|---|---|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie | szyнка biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | szyнка biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) | szyнка biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | |
| | II ŚN | galaretka owocowa do picia 200 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) | sok owocowy 300 ml | galaretka owocowa do picia 200 ml | | sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) | jabłko 120 g maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) | |
| | Obiad | Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g filet z drobiu gotowany 110 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot jabłkowy 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot jabłkowy 250 ml | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (GLU, JAJ,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | |
| | PD | | | | | | ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) | pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) masło roślinne 10 g |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szyнка biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) dżem owocowy 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | |
| | PN | jabłko gotowane 120 g | jabłko gotowane 120 g | | jabłko gotowane 120 g | | | jabłko 120 g kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) |
| | | | E: 1942.06 kcal; : 78.66 g; T: 72.93 g; W: 249.06 g; w tym cukry: 49.92 g; Bł: 18.80 g; Sól: 3.57 g; Kw. tł.nas: 17.86 g; | E: 2074.31 kcal; : 82.82 g; T: 74.56 g; W: 277.05 g; w tym cukry: 43.34 g; Bł: 10.42 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 22.71 g; | E: 2042.30 kcal; : 121.79 g; T: 70.83 g; W: 245.13 g; w tym cukry: 44.56 g; Bł: 22.35 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 17.40 g; | E: 2011.44 kcal; : 89.53 g; T: 74.75 g; W: 264.74 g; w tym cukry: 39.11 g; Bł: 20.49 g; Sól: 5.79 g; Kw. tł.nas: 15.21 g; | E: 1675.24 kcal; : 85.76 g; T: 63.33 g; W: 201.56 g; w tym cukry: 28.50 g; Bł: 16.10 g; Sól: 1.10 g; Kw. tł.nas: 15.94 g; | E: 1993.63 kcal; : 85.88 g; T: 80.52 g; W: 246.48 g; w tym cukry: 68.53 g; Bł: 32.61 g; Sól: 5.89 g; Kw. tł.nas: 30.01 g; |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M | |
|-------------------------|-----------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2024-07-22 poniedziałek | Sniadanie | szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ.</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU. MLE.</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU. MLE.</u>) | płatki żytnie na mleku(GLU ZYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU. MLE.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>) | | |
| | II ŚN | jabłko pieczone z cynamonem 120 g | | | sok owocowy 300 ml | jabłko pieczone z cynamonem 120 g | | |
| | Obiad | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZ, JAJ, MLEKO) 150 g (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | | pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml | Pomidorowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | | |
| | PD | | | | | | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) | |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU. JAJ. MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml | 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 | sok Kubuś 300 ml | | | | | kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU. MLE.</u>) | |
| | | E: 1163.60 kcal; : 37.84 g; T: 37.37 g; W: 177.00 g; w tym cukry: 47.58 g; Bł: 14.20 g; Sól: 1.97 g; Kw. tł.nas: 12.57 g; | E: 1786.93 kcal; : 56.07 g; T: 60.13 g; W: 267.25 g; w tym cukry: 56.82 g; Bł: 19.10 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 15.48 g; | E: 2076.59 kcal; : 68.36 g; T: 67.98 g; W: 313.04 g; w tym cukry: 69.20 g; Bł: 22.81 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 18.17 g; | E: 1489.35 kcal; : 66.57 g; T: 55.58 g; W: 188.39 g; w tym cukry: 37.32 g; Bł: 8.42 g; Sól: 2.95 g; Kw. tł.nas: 17.53 g; | E: 2242.61 kcal; : 81.70 g; T: 75.01 g; W: 324.94 g; w tym cukry: 101.87 g; Bł: 22.53 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 24.05 g; | | |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M | |
|-------------------|---|--|---|---|--|--|--|---|
| 2024-07-23 wtorek | Śniadanie | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) sał.makaron.+march.+fasol.szpara g.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml | herbata owocowa b/cukru 250 ml szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g sał.makaron.+march.+fas.szpa.+n at.pie.+olej 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 30 g (GLU,) | |
| | II ŚN | rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,) dżem owocowy 25 g | | | sok pomidorowy 330 ml | Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,) | jabłko gotowane 120 g kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) | |
| | Obiad | mała kalafiorowa z makaronem i zieleniną 175 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | herbata z cukrem 250 ml krem kalafiorowy z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL,) | herbata z cukrem 250 ml krem kalafiorowy z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL,) | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | kalafiorowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot owocowy b/cukru 250 ml | |
| | PD | | | | | | | pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) |
| | Kolacja | ser biały (MLE) 70 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały (MLE) 70 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały (MLE) 70 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | |
| | PN | jabłko gotowane 120 g | | | | | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) jabłko gotowane 120 g |
| | E: 1736.73 kcal; : 70.49 g; T: 49.26 g; W: 262.10 g; w tym cukry: 61.86 g; Bł: 18.99 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 11.55 g; | E: 1769.81 kcal; : 73.31 g; T: 41.41 g; W: 286.81 g; w tym cukry: 64.59 g; Bł: 22.26 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 9.73 g; | E: 2103.68 kcal; : 82.21 g; T: 58.52 g; W: 323.84 g; w tym cukry: 65.04 g; Bł: 24.10 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 13.61 g; | E: 1908.84 kcal; : 84.84 g; T: 57.46 g; W: 270.91 g; w tym cukry: 48.75 g; Bł: 14.62 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 18.61 g; | E: 2485.48 kcal; : 117.54 g; T: 84.40 g; W: 326.73 g; w tym cukry: 85.35 g; Bł: 25.59 g; Sól: 5.19 g; Kw. tł.nas: 26.65 g; | E: 2013.26 kcal; : 91.49 g; T: 64.05 g; W: 295.29 g; w tym cukry: 63.73 g; Bł: 38.30 g; Sól: 5.96 g; Kw. tł.nas: 13.62 g; | | |

| | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M |
|-----------|---|---|--|---|---|--|
| Śniadanie | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml | kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) |
| II ŚN | Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | | | sok pomidorowy 330 ml | Ciasto drożdżowe z żurawiną(GLU PSZE,MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | nektarynka 200 g |
| Obiad | Mała ryżowa z zieleciną(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g mała kasza jęczmienna (GLU,JĘCZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała ryżowa z zieleciną(GLU PSZE,SEL,MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| PD | | | | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (<u>MLE,</u>) | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (<u>MLE,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>) |
| Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) pomidor 50 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| PN | mus owocowy 200 g | | | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | |
| | E: 1461.60 kcal; : 50.86 g; T: 47.96 g; W: 212.46 g; w tym cukry: 79.34 g; Bł: 12.46 g; Sól: 2.20 g; Kw. tł.nas: 17.07 g; | E: 1789.75 kcal; : 62.28 g; T: 51.83 g; W: 276.42 g; w tym cukry: 79.89 g; Bł: 16.52 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 17.93 g; | E: 2116.52 kcal; : 79.33 g; T: 62.40 g; W: 318.55 g; w tym cukry: 81.35 g; Bł: 18.91 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 21.46 g; | E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2299.42 kcal; : 94.25 g; T: 77.86 g; W: 315.64 g; w tym cukry: 78.68 g; Bł: 20.33 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 27.33 g; | E: 1778.25 kcal; : 84.22 g; T: 48.25 g; W: 265.44 g; w tym cukry: 44.45 g; Bł: 28.87 g; Sól: 5.45 g; Kw. tł.nas: 14.70 g; |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M |
|-------------------|-----------|--|---|---|---|---|--|
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło (MLE) 10 g pomidor b/ skórki 50 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | | | płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata owocowa z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml |
| | II ŚN | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE) nektarynka 200 g | | | sok pomidorowy 330 ml | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE) nektarynka 200 g | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE) |
| | Obiad | mały krupnik z zieleciną (GLU,JECZ,SEL,MLE) 175 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z mięsem mix(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata bez cukru 250 ml | krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem 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 | krupnik z zieleciną(GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem 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 | | | | | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ) | pomidor bez skórki 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) |
| | Kolacja | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml | |
| | PN | sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g | | | | sałatka owocowa z jabłkiem i bananem 200 g | jabłko gotowane 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE) |
| | | E: 1784.16 kcal; : 56.93 g; T: 57.38 g; W: 263.55 g; w tym cukry: 67.26 g; Bł: 12.84 g; Sól: 2.05 g; Kw. tł.nas: 17.73 g; | E: 1853.28 kcal; : 59.40 g; T: 57.99 g; W: 278.41 g; w tym cukry: 68.67 g; Bł: 15.55 g; Sól: 2.11 g; Kw. tł.nas: 17.82 g; | E: 0.00 kcal; : 0.00 g; T: 0.00 g; W: 0.00 g; w tym cukry: 0.00 g; Bł: 0.00 g; Sól: 0.00 g; Kw. tł.nas: 0.00 g; | E: 2338.42 kcal; : 69.62 g; T: 72.03 g; W: 364.49 g; w tym cukry: 97.57 g; Bł: 22.28 g; Sól: 3.03 g; Kw. tł.nas: 27.24 g; | E: 1988.39 kcal; : 86.10 g; T: 66.23 g; W: 274.24 g; w tym cukry: 47.98 g; Bł: 40.09 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 18.03 g; | |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M | |
|-------------------|---|---|---|--|--|--|---|--|
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml | | |
| | II SN | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.) kisiel 150 ml | kisiel 150 ml | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.) kisiel 150 ml | sok pomidorowy 330 ml | kisiel 150 ml | kisiel b/cukru 150 ml kefir(MLE,) 150 ml (MLE.) | |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (GLU.) kompot jabłkowy 250 ml | | | barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g (GLU.) kompot jabłkowy 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron orkiszowy z serem (GLU, ORISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE.) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml | |
| | PD | | | | | | jabłko gotowane 120 g | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.) |
| | Kolacja | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml | |
| | PN | sok owocowy 300 ml | | | | | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE.) | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE.) jabłko gotowane 120 g |
| | E: 1632.60 kcal; : 44.24 g; T: 42.69 g; W: 280.58 g; w tym cukry: 79.13 g; Bł: 14.06 g; Sól: 2.00 g; Kw. tł.nas: 10.31 g; | E: 1697.34 kcal; : 47.14 g; T: 42.34 g; W: 295.90 g; w tym cukry: 79.47 g; Bł: 15.27 g; Sól: 2.76 g; Kw. tł.nas: 10.12 g; | E: 2026.04 kcal; : 64.71 g; T: 55.11 g; W: 333.19 g; w tym cukry: 79.61 g; Bł: 16.63 g; Sól: 3.72 g; Kw. tł.nas: 13.21 g; | E: 1896.41 kcal; : 79.13 g; T: 68.08 g; W: 246.90 g; w tym cukry: 50.21 g; Bł: 12.82 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 21.52 g; | E: 2249.99 kcal; : 72.30 g; T: 63.87 g; W: 358.49 g; w tym cukry: 116.12 g; Bł: 20.39 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 18.85 g; | E: 2000.66 kcal; : 101.61 g; T: 60.48 g; W: 273.70 g; w tym cukry: 62.89 g; Bł: 35.57 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 19.55 g; | | |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) +VI - 6/M |
|----------------------|--|--|--|--|---|--|--|
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie | szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ.) 20 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ.) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g (GLU.) | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE.) 300 ml (GLU. MLE.) herbata z cukrem 250 ml | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE.) 200 ml (MLE.) | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jo g.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g (GLU.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml |
| | II ŚN | galaretka owocowa do picia 200 ml | | | sok owocowy 300 ml | galaretka owocowa do picia 200 ml | jabłko 120 g maślanka(MLE.) 150 ml (MLE.) |
| | Obiad | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL.) 350 ml (GLU. SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL.) 350 ml (GLU. SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL.) 350 ml (GLU. SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE.) 150 g (GLU.) ryż biały na sypko 200 g kompot jabłkowy 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL.) 350 ml (GLU. SEL.) herbata z cukrem 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL.) 350 ml (GLU. SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE.) 150 g (GLU.) kompot jabłkowy 250 ml | Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL.) 350 ml (GLU. SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż brązowy na sypko 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE.) 150 g (GLU.) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml |
| | PD | | | | | jabłko gotowane 120 g | pomidor bez skórki 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g (GLU.) |
| | Kolacja | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ.) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ.) 300 ml (GLU. JAJ. MLE.) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jabłko gotowane 120 g | | | | jabłko gotowane 120 g | jabłko 120 g |
| | E: 1407.83 kcal; : 69.98 g; T: 57.35 g; W: 158.97 g; w tym cukry: 34.66 g; Bł: 8.52 g; Sól: 2.00 g; Kw. tł.nas: 15.05 g; | E: 1788.64 kcal; : 82.48 g; T: 63.86 g; W: 233.48 g; w tym cukry: 34.86 g; Bł: 16.20 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 15.27 g; | E: 1940.63 kcal; : 87.50 g; T: 69.22 g; W: 257.00 g; w tym cukry: 42.62 g; Bł: 20.49 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 16.67 g; | E: 1833.09 kcal; : 61.35 g; T: 57.27 g; W: 277.24 g; w tym cukry: 43.37 g; Bł: 10.52 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 18.19 g; | E: 2135.23 kcal; : 94.64 g; T: 77.51 g; W: 280.64 g; w tym cukry: 64.51 g; Bł: 21.95 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 19.99 g; | E: 2000.32 kcal; : 99.91 g; T: 57.22 g; W: 295.59 g; w tym cukry: 54.64 g; Bł: 41.27 g; Sól: 5.45 g; Kw. tł.nas: 14.17 g; | |

| | | | |
|-------------------------|--|----------------------------------|--|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M | |
| 2024-07-22 poniedziałek | | Śniadanie | |
| | | II ŚN | |
| | | Obiad | |
| | | PD | |
| | | Kolacja | |
| | | PN | |

| | | | |
|-------------------|---------|----------------------------------|--|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M | |
| 2024-07-23 wtorek | | Śniadanie | |
| | II ŚN | | |
| | Obiad | | |
| | PD | | |
| | Kolacja | | |
| | PN | | |
| | | | |

| | | |
|------------------|-----------|---|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M |
| 2024-07-24 środa | Śniadanie | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml |
| | II ŚN | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU. JAJ.) |
| | Obiad | ziemniaczana na rosole b/jarzyn 350 ml paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ.,JAJ,) 300 g (GLU. JAJ.) herbata z cukrem 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g |
| | | E: 1769.61 kcal; : 54.50 g; T: 49.11 g; W: 282.64 g; w tym cukry: 19.30 g; Bł: 12.24 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 12.01 g; |

| | | |
|---------------------|-----------|---|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M |
| 2024-07-25 czwartek | Śniadanie | herbata z cukrem 250 ml szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) |
| | II ŚN | biskopki (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>) |
| | Obiad | ryz na rosole b/jarzyn 320 g pulpet wołowy(JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy b/ śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g |
| | | E: 1782.27 kcal; : 60.29 g; T: 46.58 g; W: 286.47 g; w tym cukry: 16.74 g; Bł: 13.43 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 10.38 g; |

| | | |
|-------------------|-----------|--|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M |
| 2024-07-26 piątek | Śniadanie | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml |
| | II ŚN | biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU. JAJ.</u>) |
| | Obiad | ziemniaczana na rosole b/jarzyn 350 ml paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 300 g (<u>GLU. JAJ.</u>) herbata z cukrem 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) |
| | PN | wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g |
| | | E: 2067.95 kcal; : 60.90 g; T: 62.13 g; W: 328.34 g; w tym cukry: 20.15 g; Bt: 13.31 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 12.76 g; |

| | | |
|-------------------|-----------|--|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M |
| 2024-07-27 sobota | Śniadanie | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml |
| | II ŚN | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU. JAJ.) |
| | Obiad | ziemniaczana na rosole b/jarzyn 350 ml filet z drobiu gotowany 110 g herbata z cukrem 250 ml młode ziemniaki z koperkiem 230 g |
| | PD | |
| | Kolacja | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | wafel ryżowy(SEZ,) 55 g |
| | | E: 1654.84 kcal; : 69.91 g; T: 51.02 g; W: 238.51 g; w tym cukry: 19.43 g; Bł: 10.92 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 9.31 g; |

| | | |
|----------------------|-----------|--|
| | | bez mleka owoców i warzyw - 11/M |
| 2024-07-28 niedziela | Śniadanie | szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) |
| | II ŚN | wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g |
| | Obiad | Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL.) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml |
| | PD | |
| | Kolacja | szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU. JAJ.) |
| | | E: 1862.58 kcal; : 85.07 g; T: 67.90 g; W: 240.92 g; w tym cukry: 21.72 g; Bł: 12.52 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 13.94 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,