

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) 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 ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) 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 bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	jabłko pieczone z cynamonem 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g dżem owocowy 25 g
	Obiad	Solferino z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) kompot owocowy b/cukru 250 ml	solferino b/małki pszennej(SEL, MLE,) 350 ml (SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	mus owocowy 200 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (RYB,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g 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	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 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 35. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-26 poniedziałek	PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)			biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	jabłko 120 g	sok owocowy 300 ml jabłko 120 g
		E: 2125.68 kcal; : 73.64 g; T: 65.04 g; W: 324.45 g; w tym cukry: 83.60 g; Bł: 23.11 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 17.07 g;	E: 2017.27 kcal; : 79.26 g; T: 56.34 g; W: 308.94 g; w tym cukry: 64.09 g; Bł: 21.42 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 17.39 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: 2026.09 kcal; : 79.23 g; T: 45.54 g; W: 330.87 g; w tym cukry: 54.78 g; Bł: 19.00 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 14.84 g;	E: 2105.44 kcal; : 98.17 g; T: 72.09 g; W: 277.25 g; w tym cukry: 33.74 g; Bł: 39.80 g; Sól: 5.87 g; Kw. tł.nas: 21.15 g;	E: 1992.92 kcal; : 57.81 g; T: 75.47 g; W: 277.07 g; w tym cukry: 76.57 g; Bł: 22.34 g; Sól: 2.76 g; Kw. tł.nas: 18.45 g;
2024-08-27 wtorek	Śniadanie	parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml		szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			galaretka owocowa do picia 200 ml	maślanka (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	galaretka owocowa do picia 200 ml
	Obiad	zupa fasolowa z zieleniną (GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) pulpet (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>) mizeria (MLE,) 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet (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>) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		ziemniaczana z zieleniną (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet (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>) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	zupa fasolowa z zieleniną (GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) pulpet (JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) mizeria (MLE,) 150 g kasza jęczmienna (GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owocowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mąką kukurydzianą (SEL, MLE,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pulpet z m. ziemniaczaną (JAJ,) 90 g (<u>JAJ,</u>) sos pieczeniowy b/ mąki przennej (MLE) 100 ml ziemniaki z koperkiem 250 g marchew gotowana bez mąki pszennej (MLE,) 180 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD				miód naturalny 25 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>)	jajko (JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)	miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g wafel ryżowy 2 szt (SEZ,) 23 g

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-27 wtorek	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE), pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU), herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE), pomidor bez skórki 100 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), pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU), herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE), pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU), herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE), pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
		E: 2013.56 kcal; : 87.87 g; T: 83.84 g; W: 240.73 g; w tym cukry: 46.40 g; Bł: 29.49 g; Sól: 6.98 g; Kw. tł.nas: 24.62 g;	E: 2043.68 kcal; : 72.92 g; T: 88.06 g; W: 251.83 g; w tym cukry: 51.28 g; Bł: 23.96 g; Sól: 6.09 g; Kw. tł.nas: 24.99 g;		E: 2100.14 kcal; : 78.99 g; T: 37.58 g; W: 371.42 g; w tym cukry: 50.87 g; Bł: 24.57 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 9.53 g;	E: 2032.67 kcal; : 103.11 g; T: 67.90 g; W: 269.01 g; w tym cukry: 37.98 g; Bł: 35.02 g; Sól: 8.22 g; Kw. tł.nas: 18.10 g;	E: 1714.06 kcal; : 56.00 g; T: 70.01 g; W: 220.56 g; w tym cukry: 50.64 g; Bł: 25.92 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 16.86 g;
2024-08-28 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE), połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU , SOJ), sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU), herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE), połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU , SOJ), sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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 ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE), połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU , SOJ), sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU), herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ), sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU), herbata bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE), szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ), sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE),	sucharki 28,5 g (GLU , JAJ , MLE), herbata bez cukru 250 ml		kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE),		
	Obiad	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU , MLE , SEL), ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE), kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU , JAJ , MLE), kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU), herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU , MLE , SEL), ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE), kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU , MLE , SEL), rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL), sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU , SEL), kompot owocowy b/cukru 250 ml	jarzynowa z makaronem bezglutenowymj z mąką kukurydzianą i zieleniną (SEL,MLE,) 350 ml (MLE , SEL), ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE), kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-28 środa	PD			sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml	sok owocowy 300 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>)	sok owocowy 300 ml
	Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) 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 grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)			Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>)	jabłko 120 g	dżem owocowy 25 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
		E: 2011.71 kcal; : 72.85 g; T: 61.88 g; W: 300.24 g; w tym cukry: 85.27 g; Bł: 22.30 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 18.85 g;	E: 2051.06 kcal; : 65.75 g; T: 66.49 g; W: 305.29 g; w tym cukry: 87.85 g; Bł: 17.73 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 18.35 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: 2035.97 kcal; : 69.47 g; T: 48.37 g; W: 342.36 g; w tym cukry: 87.89 g; Bł: 18.46 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 13.89 g;	E: 2038.01 kcal; : 76.92 g; T: 80.10 g; W: 270.42 g; w tym cukry: 38.45 g; Bł: 37.03 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 19.77 g;	E: 2001.23 kcal; : 61.99 g; T: 80.42 g; W: 262.36 g; w tym cukry: 79.50 g; Bł: 19.94 g; Sól: 3.28 g; Kw. tł.nas: 21.21 g;
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sał.makaron.+march.+fas.sz pa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>)	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sał.makaron.+march.+fas.sz pa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) dżem owocowy 25 g sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (<u>GLU, MLE</u>)		sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml	jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (<u>GLU, MLE</u>)	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE</u>)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-29 czwartek	Obiad	brokułowa z ziemniakami i zieloną (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem (GLU PSZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieloną (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) (GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (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	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	brokułowa z ziemniakami i zieloną (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) (GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (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	brokułowa z ziemniakami i zieloną (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem (GLU PSZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	Brokułowa z ziemniakami z mąka kukurydzianą (MLE, SEL,) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem (GLU PSZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos koperkowy z m. kukurydzianą (MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)	miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g wafel ryżowy 2 szt (SEZ,) 23 g
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 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 grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl) (SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g sok owocowy 300 ml
		E: 2045.22 kcal; : 100.40 g; T: 71.59 g; W: 266.29 g; w tym cukry: 77.59 g; Bł: 34.89 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 19.46 g;	E: 1969.25 kcal; : 92.77 g; T: 58.67 g; W: 277.81 g; w tym cukry: 65.09 g; Bł: 20.97 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 18.30 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2080.09 kcal; : 98.56 g; T: 43.62 g; W: 334.65 g; w tym cukry: 65.35 g; Bł: 22.81 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 14.86 g;	E: 2095.46 kcal; : 103.76 g; T: 76.27 g; W: 266.64 g; w tym cukry: 61.97 g; Bł: 38.39 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 20.52 g;	E: 2086.05 kcal; : 78.63 g; T: 79.01 g; W: 270.87 g; w tym cukry: 49.36 g; Bł: 27.37 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 19.31 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-30 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) Paprykarz szczeciński 130 g (GLU, RYB, SOJ.) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ.) 60 g (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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 ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem 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) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry) (SOJ.) 50 g (SEL) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE)	jabłko 120 g	Banan 200 g sok owocowy 300 ml	
	Obiad	zupa grochowa z zieleciną 350 ml (GLU) łazanki 280 g (GLU) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL) 230 g (GLU, SEL) kompot owocowy b/cukru 250 ml	ziemniaczana z mąką kukurydzianą (SEL, MLE) 350 ml (SEL) zapiekanka z makronem bezglut. i warzywami (SEL) 230 g (SEL) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ.) 68 g (GLU)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (GLU)	dżem owocowy 25 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g	
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko +nat.pietr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE.) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ.) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) jajko (JAJ) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ.) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ) 300 ml (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ.) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) jajko (JAJ) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ.) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) jajko (JAJ) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) -6	bezglutenowa - 2/GL
024-08-30 piątek	PN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)			kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2124.67 kcal; : 77.96 g; T: 63.70 g; W: 330.53 g; w tym cukry: 65.25 g; Bł: 43.38 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 10.91 g;	E: 2029.14 kcal; : 76.07 g; T: 66.75 g; W: 293.36 g; w tym cukry: 62.01 g; Bł: 24.45 g; Sól: 3.48 g; Kw. tł.nas: 17.33 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2048.48 kcal; : 71.02 g; T: 51.26 g; W: 339.12 g; w tym cukry: 62.31 g; Bł: 26.29 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 13.10 g;	E: 2038.80 kcal; : 75.37 g; T: 70.55 g; W: 290.96 g; w tym cukry: 45.83 g; Bł: 44.47 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 16.86 g;	E: 2106.16 kcal; : 85.39 g; T: 79.01 g; W: 266.82 g; w tym cukry: 75.45 g; Bł: 34.70 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;
	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) twaróg z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ, MLE) 1 szt (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml
2024-08-31 sobota	II ŚN	kisiel 150 ml		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	kisiel 150 ml	jabłko 120 g	kisiel 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) 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	barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieloną(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami i mąką kukurydzianą (MLE, SEL,) 300 ml (MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy z mąką kukurydzianą(SEL, MLE,) 100 ml (SEL,) kompot jabłkowy 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml		jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	sok owocowy 300 ml

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-08-31 sobota	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) mus owocowy 200 g
		E: 2074.26 kcal; : 89.18 g; T: 62.61 g; W: 301.60 g; w tym cukry: 84.17 g; Bł: 28.32 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 16.89 g;	E: 2050.79 kcal; : 71.93 g; T: 52.47 g; W: 328.64 g; w tym cukry: 77.42 g; Bł: 17.72 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 15.51 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: 2050.79 kcal; : 71.93 g; T: 52.47 g; W: 328.64 g; w tym cukry: 77.42 g; Bł: 17.72 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 15.51 g;	E: 2032.14 kcal; : 83.66 g; T: 71.40 g; W: 280.62 g; w tym cukry: 57.46 g; Bł: 36.33 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 20.72 g;	E: 1979.77 kcal; : 46.54 g; T: 59.91 g; W: 318.31 g; w tym cukry: 89.77 g; Bł: 30.78 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 13.20 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	bezglutenowa - 2/GL
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) 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 ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE.) 100 g (GLU.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ.) 35 g (SOJ.) sałatka z k.jęczm+fazol.szparag.+og.ki sz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ, MLE.) 100 g (GLU, JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ.) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ.) 50 g (SOJ.) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretko owocowa do picia 200 ml		sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	galaretko owocowa do picia 200 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE.) 150 ml (MLE.)	galaretko owocowa do picia 200 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 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 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g 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 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) 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 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki z mąką kukurydzianą(MLE.) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 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.)	sok owocowy 300 ml
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb bezglutenowy 2 kromki 40 g chleb bezglutenowy 1 kromka 20 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g
	E: 2025.85 kcal; : 102.32 g; T: 71.06 g; W: 255.20 g; w tym cukry: 53.99 g; Bł: 22.57 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	E: 2002.99 kcal; : 109.63 g; T: 72.18 g; W: 238.62 g; w tym cukry: 55.77 g; Bł: 20.21 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 19.84 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2036.41 kcal; : 121.42 g; T: 57.47 g; W: 270.43 g; w tym cukry: 58.80 g; Bł: 24.16 g; Sól: 5.15 g; Kw. tł.nas: 16.49 g;	E: 2134.46 kcal; : 113.20 g; T: 83.71 g; W: 246.88 g; w tym cukry: 49.36 g; Bł: 32.26 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 26.58 g;	E: 2074.92 kcal; : 108.63 g; T: 77.60 g; W: 239.27 g; w tym cukry: 57.47 g; Bł: 28.81 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 19.18 g;	

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+ol ej 80 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jo g nat(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.) jabłko 120 g	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata bez cukru 250 ml	solferino b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) makaron ze szpinakiem(GLU PSZ,) 300 g (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z miesem mix b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE.) kompot owocowy b/cukru 250 ml	Solferino z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu gotowany 110 g makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z zielenią(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)			
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 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 masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	

		plynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
24-08-26 poniedziałek	PN		biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,)		jabłko 120 g	ciasto drożdżowe ze śliwką 60 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)	
		E: 1995.18 kcal; : 83.24 g; T: 73.18 g; W: 258.15 g; w tym cukry: 33.27 g; Bł: 13.78 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2068.53 kcal; : 58.50 g; T: 57.63 g; W: 338.05 g; w tym cukry: 39.74 g; Bł: 19.27 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 12.97 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: 2012.95 kcal; : 88.71 g; T: 74.55 g; W: 256.79 g; w tym cukry: 40.54 g; Bł: 37.08 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 24.67 g;	E: 2171.68 kcal; : 111.42 g; T: 65.80 g; W: 293.47 g; w tym cukry: 62.96 g; Bł: 20.51 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 20.23 g;	E: 1325.74 kcal; : 51.04 g; T: 40.71 g; W: 195.44 g; w tym cukry: 51.54 g; Bł: 13.60 g; Sól: 1.21 g; Kw. tł.nas: 19.11 g;
	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE</u> ,) 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 (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml		parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> ,) ketchup 20 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)	galaretka owocowa do picia 200 ml		galaretka owocowa do picia 200 ml
2024-08-27 wtorek	Obiad	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	Ziemniaczana b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) sos pieczeniowy b/śmietany(GLU PSZ,) 50 ml (<u>GLU</u> ,) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU</u> ,) marchewka gotowana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU</u> ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u> ,) mizeria(MLE,) 150 g kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU</u> ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		mała ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>SEL</u> ,) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u> ,) kasza jęczmienna(GLU JEĆZ,) 200 g (<u>GLU</u> ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU</u> ,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> ,)		

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-27 wtorek	Kolacja	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 kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pomidor bez skórki 100 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,) pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pomidor bez skórki g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g
		E: 2119.83 kcal; : 83.56 g; T: 74.41 g; W: 288.66 g; w tym cukry: 44.40 g; Bł: 11.89 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 22.70 g;	E: 2027.42 kcal; : 71.73 g; T: 81.27 g; W: 264.89 g; w tym cukry: 48.40 g; Bł: 25.01 g; Sól: 7.40 g; Kw. tł.nas: 21.90 g;	E: 1675.79 kcal; : 107.50 g; T: 55.23 g; W: 196.37 g; w tym cukry: 33.23 g; Bł: 19.47 g; Sól: 1.76 g; Kw. tł.nas: 14.16 g;	E: 2043.00 kcal; : 67.67 g; T: 73.66 g; W: 288.75 g; w tym cukry: 47.64 g; Bł: 22.31 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 23.43 g;		E: 1772.42 kcal; : 63.93 g; T: 87.37 g; W: 192.24 g; w tym cukry: 49.28 g; Bł: 19.55 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 32.03 g;
2024-08-28 środa	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE,) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml		połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	jabłko gotowane 120 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE,)		sok Kubuś 300 ml
	Obiad	jarzynowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z makaronem b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owocowy b/cukru 250 ml		Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE, SEL,) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-28 środa	PD		sok owocowy 300 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)		
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ.) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ.) 135 g (GLU, RYB, SOJ.) 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 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ.) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml		pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ.) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN		biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)		jabłko 120 g		Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (GLU, JAJ, MLE.)
		E: 1957.07 kcal; : 83.35 g; T: 60.96 g; W: 278.01 g; w tym cukry: 44.52 g; Bł: 10.69 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 19.92 g;	E: 2045.05 kcal; : 46.58 g; T: 80.25 g; W: 295.63 g; w tym cukry: 42.44 g; Bł: 18.74 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 12.86 g;	E: 1454.95 kcal; : 85.17 g; T: 46.04 g; W: 183.36 g; w tym cukry: 31.65 g; Bł: 17.61 g; Sól: 1.55 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2053.23 kcal; : 63.03 g; T: 88.86 g; W: 268.05 g; w tym cukry: 37.58 g; Bł: 36.22 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 30.46 g;	E: 1724.47 kcal; : 49.82 g; T: 54.99 g; W: 264.50 g; w tym cukry: 67.76 g; Bł: 15.21 g; Sól: 2.59 g; Kw. tł.nas: 20.17 g;	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) sał.makaron.+march.+fas.sz pa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU.) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE.) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE.) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.)		kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.)
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL.)	jogurt naturalny (1szt)(MLE, 150 ml (MLE.)		mus owocowy 200 g

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-29 czwartek	Obiad	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy b/śmietany(GLU PSZ,) 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	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owocowy b/cukru 250 ml		mała brokułowa z ziemniakami i zieleciną 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (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
	PD		dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	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	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g		jabłko gotowane 120 g
			E: 1994.47 kcal; : 84.84 g; T: 58.62 g; W: 292.46 g; w tym cukry: 46.28 g; Bł: 13.64 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 18.50 g;	E: 2092.35 kcal; : 79.45 g; T: 67.40 g; W: 301.75 g; w tym cukry: 42.39 g; Bł: 21.09 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 16.08 g;	E: 1516.17 kcal; : 87.02 g; T: 46.08 g; W: 198.00 g; w tym cukry: 33.91 g; Bł: 20.30 g; Sól: 1.60 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2131.55 kcal; : 98.01 g; T: 84.14 g; W: 263.40 g; w tym cukry: 60.23 g; Bł: 37.97 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 26.94 g;	E: 1351.77 kcal; : 66.36 g; T: 39.28 g; W: 189.80 g; w tym cukry: 79.80 g; Bł: 13.93 g; Sól: 2.04 g; Kw. tł.nas: 16.80 g;

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-30 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml		ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	jabłko 120 g		kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)
	Obiad	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Ziemniaczana (GLU PSZ, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owocowy b/cukru 250 ml		Mała ziemniaczana b/ śmietany (GLU PSZE, SEL,) 175 ml (<u>GLU, SEL,</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD		dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (<u>SEL,</u>) 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml		sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-30 piątek	PN		sok wielowarzywny 330 ml		kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)		sok owocowy 300 ml
		E: 1980.43 kcal; : 79.68 g; T: 75.12 g; W: 255.83 g; w tym cukry: 44.35 g; Bł: 11.52 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 22.81 g;	E: 2006.26 kcal; : 59.32 g; T: 69.32 g; W: 298.46 g; w tym cukry: 41.74 g; Bł: 25.58 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 13.22 g;	E: 1594.17 kcal; : 87.72 g; T: 47.38 g; W: 216.70 g; w tym cukry: 31.31 g; Bł: 19.20 g; Sól: 1.12 g; Kw. tł.nas: 11.73 g;	E: 2038.80 kcal; : 75.37 g; T: 70.55 g; W: 290.96 g; w tym cukry: 45.83 g; Bł: 44.47 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 16.86 g;		E: 1288.03 kcal; : 36.33 g; T: 48.01 g; W: 188.38 g; w tym cukry: 40.62 g; Bł: 14.59 g; Sól: 1.26 g; Kw. tł.nas: 13.95 g;
2024-08-31 sobota	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)		
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	kisiel 150 ml sok owocowy 300 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jabłko 120 g		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (GLU, SEL,) 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,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml		
PD		wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g miód naturalny 25 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)			

		płynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-08-31 sobota	Kolacja	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 kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL.) herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml		
	PN		mus owocowy 200 g		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
		E: 2102.82 kcal; : 84.32 g; T: 70.45 g; W: 293.07 g; w tym cukry: 47.63 g; Bł: 12.92 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 21.66 g;	E: 2035.85 kcal; : 57.93 g; T: 43.64 g; W: 366.05 g; w tym cukry: 81.97 g; Bł: 20.14 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 9.21 g;	E: 1517.30 kcal; : 86.51 g; T: 45.92 g; W: 198.82 g; w tym cukry: 35.33 g; Bł: 19.70 g; Sól: 1.59 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2137.06 kcal; : 80.23 g; T: 84.32 g; W: 281.12 g; w tym cukry: 57.86 g; Bł: 36.33 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 28.66 g;		

		plynna - 13	łatwo strawna bez mleka	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	bogatobiałkowa	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka z k.jęczm+faslka+march+natka +olej 100 g (GLU,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE,) sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.ki sz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml		
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	galaretki owocowa do picia 200 ml	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	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 200 g buraczki b/śmietany 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml		
	PD		wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g miód naturalny 25 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)		
	Kolacja	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 (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 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: 1995.12 kcal; : 101.38 g; T: 70.22 g; W: 248.66 g; w tym cukry: 52.11 g; Bł: 19.48 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 17.50 g;	E: 1597.24 kcal; : 85.06 g; T: 62.03 g; W: 182.86 g; w tym cukry: 31.10 g; Bł: 17.20 g; Sól: 1.58 g; Kw. tł.nas: 15.99 g;	E: 2109.22 kcal; : 83.89 g; T: 73.77 g; W: 295.95 g; w tym cukry: 55.25 g; Bł: 39.06 g; Sól: 7.58 g; Kw. tł.nas: 28.67 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	
2024-08-26 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml			
	II ŚN		jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok pomidorowy 330 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g			
	Obiad	Mała solferino z zielenią(GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	Solferino z zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)			
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE) 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 bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml			

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
24-08-26 poniedziałek	PN	ciasto drożdżowe ze śliwką 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		ciasto drożdżowe ze śliwką 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		
	E: 1781.47 kcal; : 74.54 g; T: 47.05 g; W: 274.17 g; w tym cukry: 60.91 g; Bł: 18.53 g; Sól: 3.43 g; Kw. tł.nas: 22.04 g;	E: 1944.44 kcal; : 79.23 g; T: 48.81 g; W: 307.64 g; w tym cukry: 63.10 g; Bł: 21.24 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	E: 1634.76 kcal; : 84.95 g; T: 67.14 g; W: 178.70 g; w tym cukry: 22.10 g; Bł: 12.35 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 19.53 g;	E: 2385.22 kcal; : 94.33 g; T: 70.66 g; W: 353.82 g; w tym cukry: 73.15 g; Bł: 22.60 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 29.41 g;		
	Śniadanie	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) ketchup 20 g sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml	sok pomidorowy 330 ml	galaretką owocową do picia 200 ml	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	
2024-08-27 wtorek	Obiad	mała ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (<u>SEL,</u>) pulpet(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>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD					

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 35. tygodnia, tj. od dnia 2024-08-26 do dnia 2024-09-01 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielenie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-27 wtorek	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) pomidor bez skórki 100 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) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) pomidor 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g		
	E: 1944.13 kcal; : 72.60 g; T: 92.59 g; W: 217.73 g; w tym cukry: 52.14 g; Bł: 21.62 g; Sól: 7.04 g; Kw. tł.nas: 32.18 g;	E: 2114.43 kcal; : 77.92 g; T: 93.12 g; W: 254.98 g; w tym cukry: 51.32 g; Bł: 23.96 g; Sól: 7.01 g; Kw. tł.nas: 32.29 g;	E: 1983.78 kcal; : 82.94 g; T: 73.13 g; W: 255.37 g; w tym cukry: 32.29 g; Bł: 13.10 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;	E: 2213.93 kcal; : 84.68 g; T: 96.87 g; W: 264.75 g; w tym cukry: 61.10 g; Bł: 23.96 g; Sól: 7.27 g; Kw. tł.nas: 31.02 g;	E: 2328.20 kcal; : 107.35 g; T: 94.89 g; W: 273.62 g; w tym cukry: 58.29 g; Bł: 25.19 g; Sól: 6.98 g; Kw. tł.nas: 27.37 g;	
2024-08-28 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE) 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 bez cukru 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE)	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	sok Kubaś 300 ml		sok pomidorowy 330 ml	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE)	
	Mała jarzynowa z makaronem (GLU PSZ, MLE , SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) herbata bez cukru 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z drobiu gotowany 110 g ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	
2024-08-28 środa	PD					biskopiy (5 szt) 20 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> .)		
	Kolacja	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> .) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) herbata bez cukru 250 ml		pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> .) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> .) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u> .) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> .) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB</u> , <u>MLE</u> .) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> .) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)			Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)	Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .) jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u> .)	Ciasto drożdżowo-kakaowe 60 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> .)	
		E: 1799.20 kcal; : 53.89 g; T: 54.89 g; W: 277.35 g; w tym cukry: 71.19 g; Bł: 15.05 g; Sól: 2.82 g; Kw. tł.nas: 18.27 g;	E: 1868.04 kcal; : 55.95 g; T: 55.77 g; W: 291.20 g; w tym cukry: 72.52 g; Bł: 16.33 g; Sól: 2.88 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;	E: 1690.81 kcal; : 78.16 g; T: 58.59 g; W: 216.87 g; w tym cukry: 32.13 g; Bł: 10.59 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 19.78 g;	E: 2303.66 kcal; : 75.51 g; T: 76.16 g; W: 336.76 g; w tym cukry: 97.70 g; Bł: 18.36 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 27.51 g;	E: 2340.66 kcal; : 104.58 g; T: 78.36 g; W: 312.01 g; w tym cukry: 92.05 g; Bł: 17.73 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 22.47 g;	E: 2051.06 kcal; : 65.75 g; T: 66.49 g; W: 305.29 g; w tym cukry: 87.85 g; Bł: 17.73 g; Sól: 3.09 g; Kw. tł.nas: 18.35 g;	
2024-08-29 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u> .) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> .) pomidor bez skórki 100 g 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</u> , <u>MLE</u> .) herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u> .) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> .) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ</u> , <u>GOR</u> .) sał.makaron.+march.+fas.sz pa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</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	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u> .) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> .) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</u> .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u> .)			
	II ŚN	mus owocowy 200 g		sok pomidorowy 330 ml	jogurt bananowy z otrębam(GLU PSZ,) 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> .)			

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	
2024-08-29 czwartek	Obiad	brokułowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i mięsem mix (GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata bez cukru 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) filet z drobiu gotowany 110 g sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU.) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.)			
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 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 pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix (GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 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 pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	jabłko gotowane 120 g			jabłko gotowane 120 g			
	E: 1799.33 kcal; : 85.96 g; T: 42.82 g; W: 277.18 g; w tym cukry: 82.96 g; Bł: 19.72 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 18.00 g;	E: 1835.48 kcal; : 85.98 g; T: 46.82 g; W: 277.20 g; w tym cukry: 82.98 g; Bł: 19.72 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 18.91 g;	E: 1858.42 kcal; : 84.22 g; T: 57.34 g; W: 259.17 g; w tym cukry: 34.17 g; Bł: 14.85 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 18.56 g;	E: 2488.15 kcal; : 116.35 g; T: 91.75 g; W: 309.20 g; w tym cukry: 74.87 g; Bł: 21.60 g; Sól: 6.64 g; Kw. tł.nas: 34.83 g;	E: 2077.05 kcal; : 116.42 g; T: 60.10 g; W: 277.81 g; w tym cukry: 65.09 g; Bł: 20.97 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 18.62 g;	E: 1969.25 kcal; : 92.77 g; T: 58.67 g; W: 277.81 g; w tym cukry: 65.09 g; Bł: 20.97 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 18.30 g;		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-30 piątek	Śniadanie	ser biały z koperkiem 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (MLE) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE) herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE) woda mineralna niegazowana 500 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE)		sok pomidorowy 330 ml	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE)		kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE) kefir(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) filet z drobiu gotowany 110 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)		ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE)		jabłko gotowane 120 g
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) 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 bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+ oliwa z ol. 100 g (SEL) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
024-08-30 piątek	PN	sok owocowy 300 ml			kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 1579.71 kcal; : 46.63 g; T: 45.28 g; W: 259.45 g; w tym cukry: 42.60 g; Bł: 19.10 g; Sól: 2.41 g; Kw. tł.nas: 9.71 g;	E: 1887.77 kcal; : 53.05 g; T: 52.83 g; W: 315.73 g; w tym cukry: 43.46 g; Bł: 20.96 g; Sól: 2.95 g; Kw. tł.nas: 10.63 g;	E: 1844.38 kcal; : 79.06 g; T: 73.84 g; W: 222.54 g; w tym cukry: 32.24 g; Bł: 12.73 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;	E: 2314.00 kcal; : 85.09 g; T: 77.04 g; W: 334.97 g; w tym cukry: 69.36 g; Bł: 25.31 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 23.40 g;	E: 2115.56 kcal; : 101.27 g; T: 69.70 g; W: 282.40 g; w tym cukry: 65.41 g; Bł: 22.68 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 19.20 g;	E: 2019.83 kcal; : 65.09 g; T: 64.56 g; W: 307.18 g; w tym cukry: 69.41 g; Bł: 25.14 g; Sól: 3.04 g; Kw. tł.nas: 15.82 g;
2024-08-31 sobota	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g 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 bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g masło (MLE) 10 g 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 z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	kisiel 150 ml		sok pomidorowy 330 ml	kisiel 150 ml		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) filet z drobiu gotowany 110 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot jabłkowy 250 ml	
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OŻI) 50 g (<u>GLU, MLE,</u>)			

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4
2024-08-31 sobota	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)			maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
		E: 1718.45 kcal; : 63.29 g; T: 43.36 g; W: 277.98 g; w tym cukry: 77.59 g; Bł: 18.83 g; Sól: 3.45 g; Kw. tł.nas: 21.06 g;	E: 1871.59 kcal; : 70.95 g; T: 44.30 g; W: 307.35 g; w tym cukry: 77.90 g; Bł: 20.29 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 21.28 g;	E: 1966.77 kcal; : 83.70 g; T: 69.17 g; W: 259.78 g; w tym cukry: 35.52 g; Bł: 14.13 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 21.72 g;	E: 2400.99 kcal; : 81.95 g; T: 79.30 g; W: 352.77 g; w tym cukry: 87.82 g; Bł: 22.19 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 29.97 g;	E: 2085.01 kcal; : 100.08 g; T: 61.11 g; W: 293.15 g; w tym cukry: 77.73 g; Bł: 19.56 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 18.60 g;	E: 2050.79 kcal; : 71.93 g; T: 52.47 g; W: 328.64 g; w tym cukry: 77.42 g; Bł: 17.72 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 15.51 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	bogatobiałkowa - 9	łatwostrawna z ograniczeniem subst. pobudzających wydzielanie soku żołądkowego (wrzodowa) - 4	
2024-09-01 niedziela	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+nat ka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło (MLE,) 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE.</u>)	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) sałatka z k.jęczm+fasołka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml	sok pomidorowy 330 ml		galaretką owocową do picia 200 ml			
	Obiad	Rosół z makaronem i ziel(<u>GLU PSZ,SEL.</u>) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata bez cukru 250 ml		Rosół z makaronem i ziel(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml			
	PD							
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE) 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 (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 bez cukru 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	jabłko gotowane 120 g	mus owocowy 200 g			jabłko gotowane 120 g		
	E: 1721.75 kcal; : 103.20 g; T: 63.54 g; W: 192.30 g; w tym cukry: 55.25 g; Bł: 16.49 g; Sól: 3.14 g; Kw. tł.nas: 25.08 g;	E: 1896.97 kcal; : 108.00 g; T: 63.92 g; W: 230.63 g; w tym cukry: 74.14 g; Bł: 16.75 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 25.17 g;	E: 1938.26 kcal; : 82.20 g; T: 73.28 g; W: 243.76 g; w tym cukry: 31.23 g; Bł: 11.63 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	E: 2206.30 kcal; : 118.81 g; T: 77.11 g; W: 269.25 g; w tym cukry: 66.46 g; Bł: 20.17 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 27.77 g;	E: 2002.99 kcal; : 109.63 g; T: 72.18 g; W: 238.62 g; w tym cukry: 55.77 g; Bł: 20.21 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 19.84 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,