

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01-03-2024 piątek	Śniadanie	chleb razowy masło 82% tł. miód wędlina pomidor Herbata czarna z/c chleb mieszany psz-żyt.	masło 82% tł. wędlina miód pomidor Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c miód
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. kefir 1szt.	sok pomidorowy
	Obiad	.selerowa z makaronem .ziemniaki .klopsy z ryby po grecku .brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	.selerowa z makaronem .ziemniaki .klopsy z ryby po grecku szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych	.selerowa z makaronem .ziemniaki .klopsy z ryby po grecku .brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	.selerowa z makaronem .ziemniaki .klopsy z ryby po grecku szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz-żyt. masło 82% tł. jajko gotowane szczypiorek Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane sałata zielona Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna b/c jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina .marchew gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy masło 82% tł. wędlina	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona	chleb razowy 30g masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży	chleb pszenny krojony 30g dżem 2 szt.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02-03-2024 sobota	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina papryka świeża jogurt naturalny 1szt. Herbata czarna z/c	masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g jogurt naturalny 1szt. Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina 30g szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c miód
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. twaróg krajanka 100g	jogurt naturalny 1szt.
	Obiad	.krupnik ze śmietaną .ziemniaki .schab pieczony sos koperkowy .fasolka szparagowa z wody .kompot z porzeczek czarnych			.krupnik ze śmietaną .ziemniaki .filet drobiowy gotowany sos koperkowy .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina dżem 2 szt. pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy 50g masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł. miód 2 szt.	chleb razowy 30g masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł. twaróg krajanka

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03-03-2024 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. parówka 2szt ketchup papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. parówka 2szt pomidor Herbata czarna z/c ketchup	masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c twaróg krajanka 100g chleb razowy 120g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina .jabłko gotowane miód 2 szt. Herbata czarna z/c
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. kefir 1szt.	sok owocowy 200ml
	Obiad	.ziemniaczana z konc.pomid. .ziemniaki .filet drobiowy duszony .bukiet warzyw .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana z konc.pomid. .ziemniaki .filet drobiowy duszony włoszczyzna 3 skl. gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana z konc.pomid. .ziemniaki .filet drobiowy duszony .bukiet warzyw .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana z konc.pomid. .ziemniaki .filet drobiowy duszony włoszczyzna 3 skl. gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka 40g Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy 120g masło 82% tł. wędlina twaróg krajanka rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. twaróg krajanka szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina 30g ogórek świeży	chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 50g masło 82% tł. wędlina 30g ogórek świeży	jogurt naturalny 1szt.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04-03-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb razowy 50g masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g ogórek świeży Herbata czarna z/c chleb mieszany psz.-żył. 70	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g serek wiejski .marchew gotowana Herbata czarna z/c
	III ŚN			sok pomidorowy	kefir 1szt.
	Obiad	.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .pieczeń rzymska .kompot z porzeczek czarnych .surówka z marchwi i jabłek sos pietruszkowy	.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .pieczeń rzymska sos pietruszkowy .kompot z porzeczek czarnych .surówka z marchwi i jabłek	.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .pieczeń rzymska sos pietruszkowy .surówka z marchwi i jabłek .kompot z porzeczek czarnych	.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .pieczeń rzymska sos pietruszkowy szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g masło 82% tł. .pasta z drobiu i warzyw ogórek świeży Herbata czarna z/c dżem 2 szt. chleb mieszany psz.-żył. 70	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. .pasta z drobiu i warzyw sałata zielona 8g Herbata czarna z/c dżem 2 szt.	.pasta z drobiu i warzyw chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g .pasta z drobiu i warzyw włoszczyzna 3 skł. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	jogurt naturalny 1szt.		chleb razowy 30g masło 82% tł. jogurt naturalny 1szt.	sok pomidorowy

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05-03-2024 wtorek	Śniadanie	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyłt. 70 masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c miód 2 szt.	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c
	II ŚN			chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 30g miód
	Obiad	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka pieczony .surówka z kapusty pekińskiej z oliwą .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka bez skóry i sosu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka bez skóry i sosu .surówka z kapusty pekińskiej z oliwą .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka bez skóry i sosu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu
	Kolacja	chleb razowy chleb mieszany psz.-żyłt. 70 masło 82% tł. .sos tatarski papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. jabłko Herbata czarna z/c dżem 2 szt.	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek wiejski jabłko gotowane Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina 30g	chleb razowy masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 30g dżem 2 szt.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06-03-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g wędlina 30g drożdżówka Herbata czarna z/c	masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g Herbata czarna z/c chleb razowy	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł. miód 2 szt.	
	II ŚN		chleb razowy 30g masło 82% tł. pomidor wędlina	chleb pszenny krojony 30g wędlina 30g	
	Obiad	.ogórkowa .kasza jęczmienna na sypko gulasz drobiowy - dieta .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .kasza jęczmienna na sypko gulasz drobiowy - dieta .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych	.ogórkowa .kasza jęczmienna na sypko gulasz drobiowy - dieta .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .kasza jęczmienna na sypko gulasz drobiowy - dieta .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. .pasta z ryby z ryżem papryka świeża Herbata czarna z/c	masło 82% tł. .pasta z ryby z ryżem Herbata czarna z/c sałata zielona 8g chleb pszenny krojony	chleb razowy masło 82% tł. .pasta z ryby z ryżem papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g .pasta z ryby z ryżem .marchew gotowana Herbata czarna z/c
	PN	mandarynka	banan jogurt naturalny 1szt.	chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	sok pomidorowy

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07-03-2024 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c jogurt naturalny 1szt.	masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c jogurt naturalny 1szt. chleb pszenny krojony 120g	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c miód 2 szt.
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g	jogurt naturalny 1szt.
	Obiad	.kalafiorowa z makaronem .ziemniaki .kotlet pożarski .marchewka z groszkiem .kompot z porzeczek czarnych	zupa ryżowa .ziemniaki .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.kalafiorowa z makaronem .ziemniaki .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym .surówka z marchwi i chrzšanu .kompot z porzeczek czarnych	zupa ryżowa .ziemniaki .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna z/c miód 2 szt.	chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy 50g masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 50g masło 82% tł. twaróg krajanka	chleb razowy 30g masło 82% tł. twaróg krajanka	chleb pszenny krojony 30g twaróg krajanka

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08-03-2024 piątek	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. serek do smarowania pomidor jabłko Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek do smarowania pomidor jabłko Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. twaróg krajanka jabłko gotowane Herbata czarna z/c
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina	chleb pszenny krojony 30g miód 2 szt.
	Obiad	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki .ryba po grecku .surówka z kapusty kiszonej .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki .ryba po grecku .szpinak oprószony .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki .ryba po grecku .surówka z kapusty kiszonej .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki .ryba po grecku .szpinak oprószony .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	sok owocowy 200ml		chleb razowy 30g masło 82% tł. sok pomidorowy	sok owocowy 200ml

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10-03-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g Herbata czarna z/c dżem owocowy wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. twaróg krajanka dżem owocowy wędlina 30g sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g Herbata czarna b/c wędlina kefir 1szt.	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka .szpinak oprószony Herbata czarna z/c miód 2 szt. masło 82% tł.
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. pomidor	sok pomidorowy
	Obiad	sos do obiadu .żurek z kefirem .ziemniaki .filet drobiowy duszony .brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	sos do obiadu .grycikowa z ziemniakami .ziemniaki .filet drobiowy duszony włoszczyzna 3 skl. gotowana .kompot z porzeczek czarnych	sos do obiadu .żurek z kefirem .ziemniaki .filet drobiowy duszony .brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	sos do obiadu .grycikowa z ziemniakami .ziemniaki .filet drobiowy duszony włoszczyzna 3 skl. gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina ogórek kiszony Herbata czarna z/c miód 2 szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna z/c miód 2 szt.	chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek kiszony Herbata czarna b/c twaróg krajanka	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina .marchew gotowana Herbata czarna z/c dżem owocowy
	PN	jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. banan	chleb razowy 30g masło 82% tł. jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt.

USK Nr 1 PUM

ul. Unii Lubelskiej 1, 71-252 Szczecin

Oznaczenia wskaźników odż.:

Wart.energ. - Wartość energetyczna [kcal],

Białko ogółem - Białko ogółem,

Tłuszcz - Tłuszcz,

Węglowodany ogółem - Węglowodany ogółem,

Kw.tł.nas.ogółem - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Cholesterol - Cholesterol,

Błonnik pokarmowy - Błonnik pokarmowy,

suma cukrów prostych - suma cukrów prostych,

WW - WW,

Sól - Sól,