

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
01-04-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g ser żółty 50 g Herbata czarna z/c 400 ml ćwikła 90 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g twaróg krajanka 70 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 250 ml chleb razowy 120g 120 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		twaróg krajanka 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .schab pieczony 80 g fasolka szparagowa gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g fasolka szparagowa gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g kielbasa biała 120 g .chrzan ze śmietaną 20 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g kielbasa biała 120 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 250 ml wędlina 30g 30 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	PN	babka piaskowa 50 g		serek homogenizowany nat. 150 g	
		Wart.energ.: 2404.37 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 99.64 g; Węglowodany ogółem: 279.02 g;	Wart.energ.: 2221.44 kcal; Białko ogółem: 113.81 g; Tłuszcz: 84.52 g; Węglowodany ogółem: 263.73 g;	Wart.energ.: 1949.42 kcal; Białko ogółem: 118.24 g; Tłuszcz: 67.63 g; Węglowodany ogółem: 244.18 g;	Wart.energ.: 2156.32 kcal; Białko ogółem: 103.98 g; Tłuszcz: 48.39 g; Węglowodany ogółem: 347.79 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03-04-2024 środa	Śniadanie	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 250 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 100 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .medalion z karkówki z cebulą 80 g .buraki z jabłkami 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .buraki z jabłkami 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z kapusty białej jabłka i marchwi 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .buraczki zasmażane 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyłt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 100 g masło 82% tł. 10 g .śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek homogenizowany nat. 150 g dynia gotowana 100 g .jabłko gotowane 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ser żółty 30 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2251.62 kcal; Białko ogółem: 85.07 g; Tłuszcz: 95.23 g; Węglowodany ogółem: 282.12 g;	Wart.energ.: 2074.57 kcal; Białko ogółem: 93.87 g; Tłuszcz: 67.21 g; Węglowodany ogółem: 293.18 g;	Wart.energ.: 1893.77 kcal; Białko ogółem: 98.54 g; Tłuszcz: 69.92 g; Węglowodany ogółem: 234.21 g;	Wart.energ.: 2076.76 kcal; Białko ogółem: 101.63 g; Tłuszcz: 52.34 g; Węglowodany ogółem: 316.32 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
04-04-2024 czwartek	Śniadanie	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g twaróg krajanka 70 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 100 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g twaróg krajanka 70 g jabłko prażone 50 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g	
	II ŚN		sok pomidorowy 300 ml chleb razowy 30g 30 g masło 82% tł. 5 g ogórek świeży 50 g	sok pomidorowy 300 ml	
	Obiad	.fasolowa zasmażana 400 g .ryż 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .bukiet warzyw 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grycikowa z ziemiakami 400 g .ryż 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.fasolowa zasmażana 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .bukiet warzyw 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grycikowa z ziemiakami 400 g .ryż 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	Herbata czarna z/c 400 ml chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g kielbasa biała 120 g musztarda 20 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2szt 100 g ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 100 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g biszkopty 50 g	
		Wart.energ.: 2510.68 kcal; Białko ogółem: 112.75 g; Tłuszcz: 83.76 g; Węglowodany ogółem: 350.98 g;	Wart.energ.: 2335.60 kcal; Białko ogółem: 98.00 g; Tłuszcz: 78.68 g; Węglowodany ogółem: 316.33 g;	Wart.energ.: 2017.47 kcal; Białko ogółem: 109.85 g; Tłuszcz: 53.15 g; Węglowodany ogółem: 299.94 g;	Wart.energ.: 2176.18 kcal; Białko ogółem: 93.89 g; Tłuszcz: 48.38 g; Węglowodany ogółem: 348.40 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05-04-2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g jabłko prażone 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g kasza kukurydziana na mleku 300 g	masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek wiejski 200 g .marchew gotowana 150 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g ogórek kiszony 50 g	kefir 1szt. 150 g
	Obiad	.krupnik ze śmietaną 400 g .ziemniaki 200 g .filety rybne smażone 110 g .surówka z kapusty kiszonej 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.krupnik ze śmietaną 400 g .ziemniaki 200 g .ryba gotowana 120 g dynia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.krupnik ze śmietaną 400 g .ziemniaki 200 g .ryba gotowana 120 g sos do obiadu 100 g .surówka z kapusty kiszonej 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.krupnik ze śmietaną 400 g .ziemniaki 200 g .ryba gotowana 120 g sos do obiadu 100 g dynia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g herbatniki 50 g	kefir 1szt. 150 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g	herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2243.88 kcal; Białko ogółem: 94.38 g; Tłuszcz: 83.85 g; Węglowodany ogółem: 287.72 g;	Wart.energ.: 2375.93 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 69.75 g; Węglowodany ogółem: 326.02 g;	Wart.energ.: 2010.43 kcal; Białko ogółem: 109.89 g; Tłuszcz: 59.21 g; Węglowodany ogółem: 270.39 g;	Wart.energ.: 2081.32 kcal; Białko ogółem: 103.74 g; Tłuszcz: 51.86 g; Węglowodany ogółem: 302.48 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06-04-2024 sobota	Wart.energ.: 2392.01 kcal; Białko ogółem: 105.80 g; Tłuszcz: 94.49 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g;	Wart.energ.: 2432.42 kcal; Białko ogółem: 116.80 g; Tłuszcz: 94.39 g; Węglowodany ogółem: 297.15 g;	Wart.energ.: 2156.10 kcal; Białko ogółem: 102.43 g; Tłuszcz: 88.32 g; Węglowodany ogółem: 266.98 g;	Wart.energ.: 2095.13 kcal; Białko ogółem: 113.08 g; Tłuszcz: 56.54 g; Węglowodany ogółem: 303.67 g;
07-04-2024 niedziela	Śniadanie chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g dżem owocowy 25 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g dżem owocowy 25 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml kasza manna na mleku 300 g	masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml chleb razowy 120g 120 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g dżem owocowy 50 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sok pomidorowy 300 ml	biszkopty 50 g sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	.ogórkowa 400 g .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z selera, marchwi i pora z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ogórkowa 400 g .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z selera, marchwi i pora z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g Herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2szt 100 g ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g masło 82% tł. 10 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07-04-2024 niedziela	PN	sok pomidorowy 300 ml		chleb razowy 50g 50g masło 82% tł. 10g pasta z mięsa drob. 100g ogórek kiszony 100g	chleb pszenny krojony 50g 50g pasta z mięsa drob. 100g
		Wart.energ.: 1994.92 kcal; Białko ogółem: 89.43 g; Tłuszcz: 68.44 g; Węglowodany ogółem: 273.74 g;	Wart.energ.: 2278.13 kcal; Białko ogółem: 94.77 g; Tłuszcz: 82.13 g; Węglowodany ogółem: 305.81 g;	Wart.energ.: 2032.23 kcal; Białko ogółem: 95.08 g; Tłuszcz: 65.56 g; Węglowodany ogółem: 288.32 g;	Wart.energ.: 2043.16 kcal; Białko ogółem: 89.52 g; Tłuszcz: 52.50 g; Węglowodany ogółem: 316.67 g;
08-04-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70g chleb razowy 50g 50g masło 82% tł. 16,67g 16,67g serek homogenizowany nat. 150g wędlina 30g 30g papryka świeża 100g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120g masło 82% tł. 16,67g 16,67g serek homogenizowany nat. 150g wędlina 30g 30g sałata zielona 8g 8g Herbata czarna z/c 400 ml zacierka na mleku 300g	chleb razowy 120g 120g masło 82% tł. 10g serek homogenizowany nat. 150g papryka świeża 100g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120g serek homogenizowany nat. 150g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			wędlina 30g 30g chleb razowy 50g 50g masło 82% tł. 10g ogórek świeży 50g	chleb pszenny krojony 50g 50g wędlina 30g 30g dżem owocowy 25g
	Obiad	.barszcz czerwony zabieleny 400g .barszcz czerwony zabieleny 400g .łazanki z kapustą 320g jabłko 150g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.barszcz czerwony zabieleny 400g .kasza jęczmienna na sypko 200g gulasz drobiowy - dieta 200g cukinia gotowana 150g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.barszcz czerwony zabieleny 400g .kasza jęczmienna na sypko 200g gulasz drobiowy - dieta 200g brokuł gotowany 150g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.barszcz czerwony zabieleny 400g .kasza jęczmienna na sypko 200g gulasz drobiowy - dieta 200g cukinia gotowana 150g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10-04-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml kasza manna na mleku 300 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g twaróg krajanka 70 g wędlina 30g 30 g szpinak gotowany -dieta 100 g masło 82% tł. 10 g
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	miód 2 szt. 50 g chleb pszenny krojony 50g 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml .ziemniaki 200 g .kotlet mielony wieprzowy 90 g .buraczki zasmażane 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .pulpet drobiowy w sosie 85 g .buraczki zasmażane 150 g sos do obiadu 100 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml .ziemniaki 200 g .pulpet drobiowy w sosie 85 g sos do obiadu 100 g kalefior gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .pulpet drobiowy w sosie 85 g sos do obiadu 100 g .buraczki zasmażane 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g	kefir 1szt. 150 g banan 200 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g kefir 1szt. 150 g sałata zielona 20 g	kefir 1szt. 150 g
		Wart.energ.: 2104.41 kcal; Białko ogółem: 83.38 g; Tłuszcz: 80.80 g; Węglowodany ogółem: 269.10 g;	Wart.energ.: 2234.51 kcal; Białko ogółem: 106.90 g; Tłuszcz: 74.52 g; Węglowodany ogółem: 284.44 g;	Wart.energ.: 2102.16 kcal; Białko ogółem: 106.51 g; Tłuszcz: 64.04 g; Węglowodany ogółem: 282.59 g;	Wart.energ.: 2039.23 kcal; Białko ogółem: 98.68 g; Tłuszcz: 49.03 g; Węglowodany ogółem: 299.73 g;

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,