

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
11-03-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żytn. 70 masło 82% tł. wędlina dżem owocowy szt. ogórek świeży Herbata czarna z/c	masło 82% tł. wędlina dżem 2 szt. Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g	masło 82% tł. wędlina ogórek świeży chleb razowy Herbata czarna b/c	masło 82% tł. wędlina dżem 2 szt. Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g
	II ŚN		chleb razowy 30g masło 82% tł. kefir 1szt.		
	Obiad	.barszcz czerwony zabieleny .ryż sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych .klopsy drobiowe w sosie .surówka z kapusty białej jabłka i marchwi	.barszcz czerwony zabieleny .ryż sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych .klopsy drobiowe w sosie cukinia gotowana	.barszcz czerwony zabieleny .ryż sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych .klopsy drobiowe w sosie .surówka z kapusty białej jabłka i marchwi	.barszcz czerwony zabieleny .ryż sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych .klopsy drobiowe w sosie cukinia gotowana
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żytn. 70 ser topiony papryka świeża Herbata czarna z/c masło 82% tł.	Herbata czarna z/c masło 82% tł. chleb pszenny krojony 120g serek homogenizowany nat. pomidor	chleb razowy ser topiony papryka świeża masło 82% tł. Herbata czarna b/c	Herbata czarna z/c masło 82% tł. chleb pszenny krojony 120g serek homogenizowany nat. .marchew gotowana
	PN	chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g chleb pszenny krojony 50g	chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	wędlina 30g chleb pszenny krojony 50g miód

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
12-03-2024 wtorek	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. wędlina 30g pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor Herbata czarna z/c	masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c chleb razowy	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Herbata czarna z/c Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym dżem owocowy
	III ŚN		kefir 1szt.		
	Obiad	.rosół z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka pieczony .kompot z porzeczek czarnych .mizeria	.rosół z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka gotowany .marchew gotowana sos koperkowy .kompot z porzeczek czarnych	.rosół z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka pieczony .kompot z porzeczek czarnych .mizeria	.rosół z makaronem .ziemniaki .udziec z kurczaka gotowany .marchew gotowana sos koperkowy .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. .śledź z cebulką sałata zielona 8g Herbata czarna z/c wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. sałata zielona 8g wędlina Herbata czarna z/c	masło 82% tł. .śledź z cebulką sałata zielona 8g Herbata czarna b/c wędlina 30g chleb razowy	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c dynia gotowana
	PN	jabłko	jabłko jogurt naturalny 1szt.	chleb razowy 50g masło 82% tł. pomidor	.jabłko gotowane jogurt naturalny 1szt.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13-03-2024 - środa	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. ser topiony papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem papryka świeża Herbata czarna b/c jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem .marchew gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	jogurt naturalny 1szt.
	Obiad	.selerowa z ziemniakami .ziemniaki .schab duszony sos do obiadu kapusta biała zasmażana .kompot z porzeczek czarnych	.selerowa z ziemniakami .ziemniaki .schab duszony sos do obiadu szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych	.selerowa z ziemniakami .ziemniaki .schab duszony sos do obiadu .fasolka szparagowa z wody .kompot z porzeczek czarnych	.selerowa z ziemniakami .ziemniaki .filet drobiowy gotowany sos do obiadu szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c Pasta warzywna miód 2 szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina Pasta warzywna Herbata czarna z/c jogurt naturalny 1szt.	chleb razowy masło 82% tł. wędlina surówka z kap. pekińskiej, marchwi i ogórka Herbata czarna b/c	miód 2 szt. chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina Pasta warzywna Herbata czarna z/c
	PN	jogurt naturalny 1szt.	miód 2 szt. chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł.	chleb razowy 30g masło 82% tł. twaróg krajanka Pasta warzywna	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	
14-03-2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany pszenno-żytni masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c chleb razowy 50g	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 wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN		twaróg krajanka chleb razowy 30g masło 82% tł.	kefir 1szt.	
	Obiad	.grochowa zasmażana .ziemniaki Pieczeń rzymska drobiowa sos do obiadu .surówka z marchwi i chrzaniu kompot z jabłek i porzeczki b/c	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki Pieczeń rzymska drobiowa sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych .marchew gotowana	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki Pieczeń rzymska drobiowa sos do obiadu .surówka z marchwi i chrzaniu .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki Pieczeń rzymska drobiowa sos do obiadu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. serek do smarowania papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	serek wiejski chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g serek wiejski szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c dżem 2 szt.
	PN	masło 82% tł. chleb razowy 30g wędlina 30g sałata zielona 8g	masło 82% tł. chleb pszenny krojony 30g wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	wędlina 30g chleb pszenny krojony 50g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15-03-2024 piątek	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. Herbata czarna z/c jajko gotowane 2 szt. pomidor wędlina 30g	masło 82% tł. Herbata czarna z/c jajko gotowane 2 szt. pomidor wędlina 30g chleb pszenny krojony 120g	masło 82% tł. pomidor wędlina chleb razowy 120g Herbata czarna b/c	masło 82% tł. Herbata czarna z/c wędlina chleb pszenny krojony 120g dżem owocowy masło 82% tł. szpinak gotowany - dieta
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek świeży	.jabłko gotowane
	Obiad	kompot z jabłek i porzeczeki b/c .krupnik z płatków ziemniaki .kotlet rybny .surówka z kapusty kiszonej	kompot z jabłek i porzeczeki b/c .krupnik z płatków ziemniaki .pulpety rybne w sosie włoszczyzna 3 skl. gotowana sos pietruszkowy	kompot z jabłek i porzeczeki b/c .krupnik z płatków ziemniaki .pulpety rybne w sosie .surówka z kapusty kiszonej sos pietruszkowy	kompot z jabłek i porzeczeki b/c .krupnik z płatków ziemniaki .pulpety rybne w sosie włoszczyzna 3 skl. gotowana sos pietruszkowy
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup papryka świeża	masło 82% tł. Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup chleb pszenny krojony 120g sałata zielona	chleb razowy 120g masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża Herbata czarna b/c	Herbata czarna z/c wędlina masło 82% tł. chleb pszenny krojony 120g .marchew gotowana miód 2 szt.
	PN	kefir 1szt.		kefir 1szt. chleb razowy 50g masło 82% tł.	kefir 1szt.

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16-03-2024 sobota	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina ogórek świeży jogurt naturalny 1szt. Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g jogurt naturalny 1szt. Herbata czarna z/c	masło 82% tł. jogurt naturalny 1szt. ogórek świeży Herbata czarna b/c chleb razowy 120g wędlina	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina jogurt naturalny 1szt. dynia gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		chleb razowy 30g masło 82% tł. pomidor	chleb pszenny krojony 30g miód 2 szt.	
	Obiad	.jarzynowa z ziemniakami .makaron ugotowany .sos mięsny .kompot z porzeczek czarnych ogórek kiszony	.ziemniaczana b/koncentratu .makaron ugotowany .sos mięsny drobiowy cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.jarzynowa z ziemniakami Makaron pełnoziarnisty gotowany .sos mięsny drobiowy ogórek kiszony .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu Makaron drobny gotowany .sos mięsny drobiowy cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ser żółty rzodkiewka 40g Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka Herbata czarna z/c sałata zielona 8g dżem owocowy	chleb razowy 120g masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 50g masło 82% tł. wędlina 30g	chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 30g wędlina 30g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
17-03-2024 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c ser żółty	masło 82% tł. pomidor Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g serek homogenizowany nat. wędlina 30g	wędlina pomidor chleb razowy Herbata czarna b/c chleb razowy masło 82% tł.	masło 82% tł. Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g dynia gotowana serek homogenizowany nat.
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. masło 82% tł. chleb razowy 50g		
	Obiad	.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .kotlet mielony wieprzowy .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych	.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych .klopsy drobiowe w sosie Sos jarzynowy		.szpinakowa z ziemniakami .ziemniaki .buraki z jabłkiem .kompot z porzeczek czarnych .klopsy drobiowe w sosie Sos jarzynowy
	Kolacja	miód 2 szt. chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. papryka świeża wędlina Herbata czarna z/c	miód 2 szt. masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g	masło 82% tł. papryka świeża wędlina chleb razowy Herbata czarna b/c	miód 2 szt. masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g
	PN	jabłko		chleb razowy 50g masło 82% tł. sałata zielona 8g pasta z mięsa drob i warzyw	jabłko gotowane

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18-03-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. serek wiejski pomidor wędlina 30g Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g serek wiejski .marchew gotowana Herbata czarna z/c wędlina 30g	
	II ŚN				chleb razowy 30g masło 82% tł. papryka świeża	miód 2 szt. chleb pszenny krojony 30g
	Obiad	.zupa z fasolki szparagowej .ryż .leczo jabłko .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .ryż gulasz drobiowy - dieta dynia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.zupa z fasolki szparagowej .ryż gulasz drobiowy - dieta kalafior gotowany .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .ryż gulasz drobiowy - dieta dynia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. pasztet zapiekany ogórek kiszony Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c sałata zielona 8g	chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek kiszony Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g wędlina szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c	
	PN	kefir 1szt.		chleb razowy 30g masło 82% tł. kefir 1szt.	kefir 1szt.	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19-03-2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina dżem owocowy sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	masło 82% tł. sałata zielona 8g Herbata czarna b/c wędlina chleb razowy 120g	chleb pszenny krojony 120g wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c dżem owocowy
	II ŚN			twaróg krajanka chleb razowy 30g masło 82% tł.	chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł. twaróg krajanka
	Obiad	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .filet drobiowy duszony .salatka colesław .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu .salatka colesław .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. .pasta z ryby wędzonej i twarogu ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. .pasta z ryby z ryżem sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy 120g masło 82% tł. .pasta z ryby wędzonej i twarogu ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g .pasta z ryby z ryżem .marchew gotowana Herbata czarna z/c
	PN	banan	wędlina 30g chleb pszenny krojony 50g masło 82% tł.	pomidor chleb razowy 30g masło 82% tł.	biszkopty

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20-03-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. serek do smarowania wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina serek do smarowania pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g pasta z twarogu z koperkiem Herbata czarna z/c miód 2 szt. dynia gotowana
	II ŚN		chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek świeży wędlina	sok pomidorowy	
	Obiad	.kalafiorowa z ziemniakami .kasza jęczmienna na sypko .karkówka pieczona .buraczki zasmażane .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.koperkowa z ziemniakami .kasza jęczmienna na sypko .schab pieczony .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.kalafiorowa z ziemniakami .ziemniaki .schab pieczony .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.koperkowa z ziemniakami .kasza jęczmienna na sypko .filet drobiowy gotowany w sosie .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. papryka świeża Herbata czarna z/c wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona 8g Herbata czarna z/c wędlina 30g	chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża Herbata czarna b/c wędlina	chleb pszenny krojony 120g wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	jogurt naturalny 1szt.		chleb razowy 50g masło 82% tł. sałata zielona 8g twaróg krajanka	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,