

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
10.06.2024, poniedziałek	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 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsem drob. 200 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml jabłko 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsem drob. 200 ml kalafior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana 400 g Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml jabłko gotowane 150 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka jarzynowa - dieta 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok pomidorowy 300 ml		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	herbatniki 50 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.06.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z jaj z koperkiem 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g masło 82% tł. 5 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II SN			kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml			krupnik z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z kur. pieczony w ziołach - dieta 100 g sos koperkowy 100 ml marchewka gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek wiejski 200 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	gruszka 150 g	banan 200 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 30g 30 g	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12.06.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu 100 g papryka świeża 50 g szczypiorek 15 g Herbata czarna b/c 400 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 20 g papryka świeża 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			serek homogenizowany nat. 150 g	biszkopty 50 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g sałatka z buraczków i jabłka 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ryba po grecku 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .śledź w śmietanie z jabłkiem 110 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g ryba po grecku 200 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasztet z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.06.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Udko z kurczaka pieczone 210 g .mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml .mizeria 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g udko z kurczaka gotowane 200 g Sos jarzynowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka wykwinna 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka wykwinna 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g	jabłko 150 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g twaróg krajanka 70 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14.06.2024 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 wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g marchewka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml herbatniki 50 g	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 150 g Sos szpinakowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	jarzynowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 150 g Sos szpinakowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 150 g Sos szpinakowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 50 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40g 40 g	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.06.2024 sobota	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 sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g cukinia gotowana 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z mięsa drobi i warzyw 100 g cukinia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grochówka z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z jaj ze szczypiorkiem 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z jaj z koperkiem 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z białek jaj ze szczyp. 80 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g ogórek świeży 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.06.2024, niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 25 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g sałata zielona 8g 8 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet schabowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab gotowany 80 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab gotowany 80 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ser topiony 25 g wędlina 30g 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca ots 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g marchewka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciemnoczerw. z warzywami 100 g sałata zielona 8g 8 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.06.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasztecik zapiekany 60 g sałata zielona 20 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek kiszony 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 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 pasta z ryby wędzonej 100 g sałata zielona 8g 8 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z ryby wędzonej 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 70 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	rogal 1 szt		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g	rogal 1 szt miód 25 g	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.06.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 80 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 80 g cukinia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml Kotlety ziemniaczane 300 g sos pieczarkowy 100 g bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 100 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ogórkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g Sos jarzynowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml dżem owocowy 25 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	jabłko 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek kiszony 50 g	jabłko gotowane 150 g	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19.06.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałata zielona 8g 8 g salami wp 50 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g jabłko gotowane 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml 330 g chrupki kukurydziane 30 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet pożarski 90 g sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml sałatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	pomidorowa z ryżem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos pietruszkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g leczko z kielbasą 300 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g leczko z kielbasą 300 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g miód 25 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g
	PN	serek homogenizowany nat. 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g serek do smarowania 40 g pomidor 50 g	serek homogenizowany nat. 150 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
20.06.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z rzodkiewką 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		sok pomidorowy 300 ml	serek homogenizowany brzoskwinowy 150 g	
	Obiad	barszcz biały z ziemniakami 400 ml kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz segetyński 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana 400 g Potrawka drobiowa 200 g kasza jęczmienna na sypko 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz biały z ziemniakami 400 ml gulasz segetyński 200 g kasza jęczmienna na sypko 200 g brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana 400 g Potrawka drobiowa 200 g kasza jęczmienna na sypko 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka wykwinna 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 50 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21.06.2024 piątek	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 sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g ogórek świeży 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g włoszczyzna kostka gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		kefir 1szt. 150 g	Kiesiel z czarnej porzeczki z/c 250 ml	
	Obiad	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet z ryby smażony 100 g surówka wielowarzywna 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g surówka wielowarzywna 130 g sos cytrynowy 100 ml kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 250 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g jajko gotowane 50 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałata zielona 8g 8 g pomidor 50 g wędlina 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g pasta jarzynowa 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 10 g	bułka o smaku maślanym 50 g masło 82% tł. 5 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g ogórek kiszony 50 g	bułka o smaku maślanym 50 g dżem owocowy 25 g masło 82% tł. 10 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.06.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	ryż na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka konserwowa 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 g serek homogenizowany nat. 150 g Mus z jabłek prażonych 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Karczek pieczony 90 g Sos cygański 150 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml sałata z jogurtem 80 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 250 g .schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml brokuł gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	marchewkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 30g 30 g ser topiony 25 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g dynia gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	budyń o smaku waniliowym z/c 200 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g hummus 55 g sałata zielona 8g 8 g	budyń o smaku waniliowym z/c 200 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23.06.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ser żółty 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g twaróg krajanka 70 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	galaretka o smaku truskawkowym 200 g herbatniki 30 g	
	Obiad	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g stek z cebulą 90g/10g 90 g surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pomidorowy 100 ml surówka z białej kapusty 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	rosół z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g wędlina 30g 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z jaj z kop. - dieta 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z białek jaj z kop. 100 g wędlina 30 g pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z białek jaj z kop. 100 g marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt truskawkowy 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 50 g	jogurt truskawkowy 150 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,