

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11-05-2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g serek do smarowania ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g serek homogenizowany nat. sałata zielona 8g Herbata czarna z/c zacierka na mleku	chleb razowy 120g masło 82% tł. serek homogenizowany nat. ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g serek homogenizowany nat. dynia gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. papryka świeża	chleb pszenny krojony 50g miód 2 szt.
	Obiad	.żurek z kefirem .kasza jęczmienna na sypko .pieczeń rzymska .surówka wielowarzywna .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	zupa ziemniaczana .kasza jęczmienna na sypko .pieczeń rzymska sos do obiadu surówka z marchwi i jabłka - dieta .kompot z porzeczek czarnych	.żurek z kefirem .kasza jęczmienna na sypko .pieczeń rzymska sos do obiadu .surówka wielowarzywna .kompot z porzeczek czarnych	zupa ziemniaczana ziemniaki gotowane .pieczeń rzymska sos do obiadu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy 120g masło 82% tł. Pasta mięsno-warzywna z mięsa drobiowego z udźca Herbata czarna b/c pomidor	chleb pszenny krojony 120g wędlina dżem owocowy Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	kefir 1szt.			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
12-05-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c twaróg krajanka papryka świeża sałata zielona 8g	masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c twaróg krajanka 100g sałata zielona chleb pszenny krojony 120g dżem owocowy płatki owsiane na mleku	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c twaróg krajanka papryka świeża sałata zielona 8g	Herbata czarna z/c twaróg krajanka 100g sałata zielona chleb pszenny krojony 120g dżem owocowy masło 82% tł.
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. serek wiejski pomidor	.jabłko gotowane chleb pszenny krojony 50g miód
	Obiad	.zupa z fasolki szparagowej .kotlet schabowy panierowany ziemniaki gotowane .salatka z buraków i warzyw z majonezem .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana z konc.pomid. .schab gotowany ziemniaki gotowane .buraczki zasmażane .kompot z porzeczek czarnych sos koperkowy	.zupa z fasolki szparagowej .schab gotowany ziemniaki gotowane sos koperkowy bukiet królewski gotowany .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana z konc.pomid. .schab gotowany ziemniaki gotowane .buraczki zasmażane .kompot z porzeczek czarnych sos koperkowy
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c jajko gotowane 2 szt. szczypiorek	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c jajko gotowane 2 szt. pomidor	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c szczypiorek wędlina sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Herbata czarna z/c dynia gotowana wędlina
	PN	jogurt naturalny 1szt.			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13-05-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c kielbasa biała musztarda ogórek kiszony	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup sałata zielona kasza manna na mleku	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c sałata zielona serek homogenizowany nat.	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c serek homogenizowany nat. cukinia gotowana
	II ŚN			sok pomidorowy	chleb pszenny krojony 50g miód 2 szt.
	Obiad	.jarzynowa z ziemniakami .jazanki z kapustą jabłko .kompot z porzeczek czarnych	.zupa z marchwi gulasz drobiowy - dieta jabłko .kompot z porzeczek czarnych ziemniaki gotowane	.jarzynowa z ziemniakami gulasz drobiowy - dieta ziemniaki gotowane .kompot z porzeczek czarnych kalafior gotowany	.zupa z marchwi gulasz drobiowy - dieta ziemniaki gotowane jabłko gotowane .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	śledź w salsie meksykańskiej chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c	pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c pomidor	śledź w salsie meksykańskiej chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c sałata zielona 8g	pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c włoszczyzna 3 skł. gotowana
	PN	serek homogenizowany truskawkowy		chleb razowy 50g masło 82% tł. rzodkiewka 40g	skyr waniliowy

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
14-05-2024 wtorek	Śniadanie	Herbata czarna z/c chleb mieszany psz.-żyt. 70g chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem pomidor	Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g pasta z twarogu z koperkiem pomidor makaron drobny na mleku	chleb razowy 120g masło 82% tł. .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem pomidor Herbata czarna b/c	Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem Mus z jabłek prażonych
	II ŚN		chleb razowy 50g masło 82% tł. sałata zielona 8g serek do smarowania	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml	
	Obiad	.barszcz czerwony zabieleny .filet drobiowy pomłynarsku ziemniaki gotowane .surówka z porów i jabłek .kompot z porzeczek czarnych	.barszcz czerwony zabieleny .filet drobiowy duszony ziemniaki gotowane szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.barszcz czerwony zabieleny .filet drobiowy duszony ziemniaki gotowane .surówka z porów i jabłek .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.barszcz czerwony zabieleny .filet drobiowy duszony ziemniaki gotowane szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70g masło 82% tł. 16,67g chleb razowy 50g Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup sałata zielona	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup sałata zielona	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c Paszтет z fasoli ogórek konserwowy	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c pasta z wędliny drob. dynia gotowana
	PN	gruszka	serek homogenizowany straciatella	kefir 1szt.	serek homogenizowany straciatella

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15-05-2024, środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c pasta z jaj ze szczypiorkiem papryka świeża sałata zielona 8g	masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona chleb pszenny krojony 120g zacierka na mleku	Herbata czarna b/c pasta z białek jaj z kop. papryka świeża sałata zielona 8g chleb razowy 120g masło 82% tł.	Herbata czarna z/c wędlina chleb pszenny krojony 120g .marchew gotowana masło 82% tł.
	II ŚN			sok wielowarzywny	herbatniki
	Obiad	.pomidorowa z ryżem .karkówka pieczona ziemniaki gotowane sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych .sałatka coleslaw	.pomidorowa z ryżem .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym ziemniaki gotowane Sos szpinakowy dynia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z ryżem .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym ziemniaki gotowane Sos szpinakowy .kompot z porzeczek czarnych .sałatka coleslaw	.pomidorowa z ryżem .pulpet drobiowy w sosie szpinakowym ziemniaki gotowane Sos szpinakowy dynia gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c sałatka jarzynowa wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c sałatka jarzynowa - dieta wędlina 30g	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c sałatka jarzynowa wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c sałatka jarzynowa - dieta wędlina 30g masło 82% tł.
	PN	chleb razowy 30g masło 82% tł. dżem owocowy	chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł. dżem owocowy	serek homogenizowany nat.	serek homogenizowany truskawkowy

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
16-05-2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g wędlina wieprzowa sałata zielona 8g papryka konserwowa Herbata czarna z/c	masło 82% tł. 16,67g twaróg krajanka sałata zielona chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c kasza manna na mleku	sałata zielona 8g papryka konserwowa chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c twaróg krajanka	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN		chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek świeży	chleb pszenny krojony 50g miód	
	Obiad	.ogórkowa .udziec z kurczaka pieczony ziemniaki gotowane .surówka z marchwi i chrzanu .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu .udziec z kurczaka gotowany ziemniaki gotowane .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.ogórkowa .udziec z kurczaka pieczony ziemniaki gotowane .surówka z marchwi i chrzanu .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu .udziec z kurczaka gotowany ziemniaki gotowane .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c pasztet zapiekany pomidor wędlina 30g	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c pomidor wędlina	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c wędlina pomidor	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c cukinia gotowana wędlina
	PN	paćczek	drożdżówka	chleb razowy 50g masło 82% tł. surówka z kap. pekińskiej, marchwi i ogórka	biszkopty Herbata czarna z/c

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17-05-2024, piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c ser żółty rzodkiewka 40g sałata zielona 8g	masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c serek wiejski dżem owocowy chleb pszenny krojony 120g jablko gotowane makaron drobny na mleku	masło 82% tł. Herbata czarna b/c serek wiejski rzodkiewka 40g sałata zielona 8g chleb razowy 120g	Herbata czarna z/c serek wiejski dżem owocowy chleb pszenny krojony 120g jablko gotowane
	II ŚN			sok wielowarzywny	sok owocowy 200ml
	Obiad	.grochowa zasmażana ziemniaki gotowane .kottlet rybny .szpinak oprószony .kompot z porzeczek czarnych	zupa ryżowa ziemniaki gotowane .pulpety rybne w sosie .szpinak oprószony .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.grochowa zasmażana ziemniaki gotowane .pulpety rybne w sosie .szpinak oprószony .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	zupa ryżowa ziemniaki gotowane .pulpety rybne w sosie .szpinak oprószony .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c ser topiony papryka świeża	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca sałata zielona	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca papryka świeża	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca seler gotowany
	PN		kefir 1szt.		kefir 1szt. biszkopty

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
18-05-2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c jajko gotowane ogórek świeży wędlina 30g	masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c jajko gotowane pasta jarzynowa wędlina 30g chleb pszenny krojony 120g ryż na mleku	masło 82% tł. Herbata czarna b/c ogórek świeży wędlina chleb razowy 120g	Herbata czarna z/c pasta jarzynowa wędlina chleb pszenny krojony 120g
	II ŚN			serek homogenizowany nat.	skyr waniliowy
	Obiad	.koperkowa z makaronem .filet drobiowy panierowany ziemniaki gotowane surówka z czerwonej kapusty .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z makaronem .filet drobiowy duszony ziemniaki gotowane włoszczyzna 3 skl. gotowana .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu	.koperkowa z makaronem .filet drobiowy duszony ziemniaki gotowane sos do obiadu surówka z czerwonej kapusty .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z makaronem .filet drobiowy duszony ziemniaki gotowane włoszczyzna 3 skl. gotowana .kompot z porzeczek czarnych sos do obiadu
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c serek do smarowania sałata zielona	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c serek do smarowania sałata zielona	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c serek do smarowania sałata zielona	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c serek homogenizowany nat. jablko gotowane
	PN	jablko		chleb razowy 50g masło 82% tł. sałatka wiosenna	rogal dżem owocowy



		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
19-05-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym dżem owocowy	masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym dżem owocowy chleb pszenny krojony 120g płatki owsiane na mleku	Herbata czarna b/c Pasta z twarogu ze szczypiorkiem chleb razowy 120g masło 82% tł. rzodkiewka 40g	Herbata czarna z/c Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym dżem owocowy chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł.
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. Paszтет z fasoli pomidor	chleb pszenny krojony 50g pasta jarzynowa masło 82% tł.
	Obiad	.grysikowa z ziemniakami ziemniaki gotowane .surówka z rzepy, marchwi i jabłek .schab pieczony sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych	.grysikowa z ziemniakami ziemniaki gotowane buraczki duszone .schab pieczony sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych	.grysikowa z ziemniakami ziemniaki gotowane .surówka z rzepy, marchwi i jabłek .schab pieczony sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych	.grysikowa z ziemniakami ziemniaki gotowane buraczki duszone .schab pieczony sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c wędlina ogórek świeży	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c wędlina sałata zielona	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c wędlina ogórek świeży	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c wędlina marchewka gotowana
	PN	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt biszkopty		jogurt naturalny 1szt. chleb razowy 50g masło 82% tł. sałata zielona 8g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt biszkopty

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
20-05-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c ser żółty papryka konserwowa	masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c serek wiejski jabłko gotowane kasza manna na mleku chleb pszenny krojony 120g	Herbata czarna b/c serek wiejski papryka konserwowa chleb razowy 120g masło 82% tł.	Herbata czarna z/c serek wiejski jabłko gotowane chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł.
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek kiszony	biszkopty
	Obiad	.kapuśniak z kiszanej kapusty .ryż gulasz drobiowy - dieta brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z ziemniakami - dieta .ryż gulasz drobiowy - dieta cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.kapuśniak z kiszanej kapusty Ryż brązowy na sypko gulasz drobiowy - dieta brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c jajko gotowane 2 szt. .sos tatarski sałata zielona	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g Herbata czarna z/c jajko gotowane 2 szt. sałata zielona	chleb razowy 120g masło 82% tł. Herbata czarna b/c pasta z wędliny drob. i warzyw sałata zielona	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c pasta z wędliny drob. i warzyw włoszczyzna 3 skl. gotowana
	PN	sok owocowy 200ml		sok pomidorowy	sok owocowy 200ml

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,*