

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21-05-2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem 150 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml płatki owsiane na mleku 300 g Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 25 g	tomat 100 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem 150 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml Pasta z twarogu z cukrem wanilinowym 100 g dżem owocowy 25 g
	II ŚN		chleb razowy 30g 30 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g wędlina 30g 30 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g biszkopty 50 g	
	Obiad	.rosół z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g .udziec z kurczaka pieczony 120 g .Salata wiosenna ze śmietaną 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.rosół z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g .udziec z kurczaka gotowany 120 g sos do obiadu 100 g marchew duszona 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.rosół z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g .udziec z kurczaka pieczony 120 g .Salata wiosenna ze śmietaną 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.rosół z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos do obiadu 100 g marchew duszona 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 .pasta z ryby z ryżem 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml .pasta z ryby z ryżem 80 g pomidor 100 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .pasta z ryby z ryżem 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml .pasta z ryby z ryżem 80 g seler gotowany 100 g masło 82% tł. 10 g
	PN	jabłko 150 g		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jabłko gotowane 150 g
	Wart.energ.: 2102.28 kcal; Białko ogółem: 102.48 g; Tłuszcz: 70.62 g; Węglowodany ogółem: 276.70 g;	Wart.energ.: 2305.18 kcal; Białko ogółem: 111.31 g; Tłuszcz: 76.18 g; Węglowodany ogółem: 315.49 g;	Wart.energ.: 1938.58 kcal; Białko ogółem: 113.05 g; Tłuszcz: 65.76 g; Węglowodany ogółem: 236.29 g;	Wart.energ.: 2122.59 kcal; Białko ogółem: 96.69 g; Tłuszcz: 53.09 g; Węglowodany ogółem: 337.18 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
22-05-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 g szczypiorek 20 g Herbata czarna z/c 400 ml	masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g .marchew gotowana 50 g masło 82% tł. 10 g	
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g kefir 1szt. 150 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g Pasta warzywna 50 g	
	Obiad	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .buraki z jabłkami 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g brokuł gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g buraczki duszone 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 Herbata czarna z/c 400 ml dynia gotowana 50 g serek homogenizowany nat. 150 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml dynia gotowana 50 g serek homogenizowany nat. 150 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml dynia gotowana 50 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g masło 82% tł. 5 g
	PN	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2241.84 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 78.12 g; Węglowodany ogółem: 305.49 g;	Wart.energ.: 2298.08 kcal; Białko ogółem: 116.43 g; Tłuszcz: 73.24 g; Węglowodany ogółem: 313.96 g;	Wart.energ.: 2043.04 kcal; Białko ogółem: 100.46 g; Tłuszcz: 73.34 g; Węglowodany ogółem: 267.68 g;	Wart.energ.: 2091.02 kcal; Białko ogółem: 94.45 g; Tłuszcz: 51.64 g; Węglowodany ogółem: 332.93 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23-05-2024 czwartek	Śniadanie	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml kasza manna na mleku 300 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 25 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g masło 82% tł. 10 g	
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40g 40 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g herbatniki 50 g	
	Obiad	.koperkowa z ziemniakami 400 g ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 110 g sos pomidorowy 100 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml pieczeń chińska drobiowa 110 g surówka z marchwi i jabłka - dieta 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 110 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g	.koperkowa z ziemniakami 400 g ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml pieczeń chińska drobiowa 110 g .marchew 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 Herbata czarna z/c 400 ml wędlina wieprzowa 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g dżem owocowy 50 g
	PN	koktajl truskawkowy z/c 300 ml	koktajl truskawkowy z/c 250 ml	sałatka makaronowa z brokułem 200 g	koktajl truskawkowy z/c 300 ml
		Wart.energ.: 2058.15 kcal; Białko ogółem: 78.94 g; Tłuszcz: 68.24 g; Węglowodany ogółem: 299.56 g;	Wart.energ.: 2072.62 kcal; Białko ogółem: 86.54 g; Tłuszcz: 66.53 g; Węglowodany ogółem: 291.90 g;	Wart.energ.: 2039.01 kcal; Białko ogółem: 89.75 g; Tłuszcz: 71.98 g; Węglowodany ogółem: 274.45 g;	Wart.energ.: 2097.66 kcal; Białko ogółem: 81.36 g; Tłuszcz: 48.08 g; Węglowodany ogółem: 325.53 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24-05-2024 piątek	Śniadanie	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ryż na mleku 300 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z twarogu z koperkiem 100 g jabłko 150 g	wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z twarogu z koperkiem 150 g jabłko gotowane 150 g masło 82% tł. 10 g	
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 50 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet rybny smażony 120 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos do obiadu 100 g szpinak gotowany - dieta 150 g kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g sos do obiadu 100 g szpinak gotowany - dieta 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 Herbata czarna z/c 400 ml kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml parówka 2 szt ketchup 20 g pomidor 100 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 150 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g masło 82% tł. 5 g
	PN	gruszka 150 g	banan 200 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt truskawkowy 150 g
		Wart.energ.: 2299.67 kcal; Białko ogółem: 90.61 g; Tłuszcz: 94.67 g; Węglowodany ogółem: 288.46 g;	Wart.energ.: 2167.38 kcal; Białko ogółem: 92.39 g; Tłuszcz: 71.47 g; Węglowodany ogółem: 313.73 g;	Wart.energ.: 2054.46 kcal; Białko ogółem: 88.67 g; Tłuszcz: 69.27 g; Węglowodany ogółem: 290.77 g;	Wart.energ.: 2038.87 kcal; Białko ogółem: 101.40 g; Tłuszcz: 50.51 g; Węglowodany ogółem: 318.13 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25-05-2024 sobota	Śniadanie	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 zacierka na mleku 300 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g sałata zielona 20 g	papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 50 g .marchew gotowana 50 g masło 82% tł. 10 g
	II ŚN	kefir 1szt. 150 g			
	Obiad	.Botwina 400 g ziemniaki gotowane 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.Botwina 400 g ziemniaki gotowane 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml cukinia gotowana 150 g	.Botwina 400 g ziemniaki gotowane 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.Botwina 400 g ziemniaki gotowane 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml cukinia gotowana 150 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ser żółty 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 50 g
	PN	drożdżówka 1 szt		sałatka z kaszą (vegan) 250 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g	rogal 1 szt miód 25 g
	Wart.energ.: 2131.03 kcal; Białko ogółem: 91.83 g; Tłuszcz: 69.44 g; Węglowodany ogółem: 301.02 g;	Wart.energ.: 2293.30 kcal; Białko ogółem: 102.15 g; Tłuszcz: 72.96 g; Węglowodany ogółem: 325.40 g;	Wart.energ.: 2046.95 kcal; Białko ogółem: 99.08 g; Tłuszcz: 74.99 g; Węglowodany ogółem: 262.71 g;	Wart.energ.: 2113.80 kcal; Białko ogółem: 97.57 g; Tłuszcz: 50.84 g; Węglowodany ogółem: 326.57 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26-05-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g twaróg krajanka 70 g miód 2 szt. 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g miód 25 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 100g 100 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g miód 25 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g pomidor 50 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	.jarzynowa z ziemniakami 400 g ziemniaki gotowane 200 g .stek wieprzowy 85 g .sałatka szwedzka 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ziemniaczana 400 g ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos do obiadu 100 g marchew duszona 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.jarzynowa z ziemniakami 400 g ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g .sałatka szwedzka 150 g sos do obiadu 100 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ziemniaczana 400 g ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos do obiadu 100 g marchew duszona 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 pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany straciatella 200 g		sok pomidorowy 300 ml chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g	serek homogenizowany straciatella 200 g
		Wart.energ.: 2276.24 kcal; Białko ogółem: 92.87 g; Tłuszcz: 88.08 g; Węglowodany ogółem: 294.72 g;	Wart.energ.: 2247.70 kcal; Białko ogółem: 102.19 g; Tłuszcz: 78.54 g; Węglowodany ogółem: 291.46 g;	Wart.energ.: 2093.84 kcal; Białko ogółem: 90.74 g; Tłuszcz: 67.31 g; Węglowodany ogółem: 305.00 g;	Wart.energ.: 2055.74 kcal; Białko ogółem: 110.10 g; Tłuszcz: 49.48 g; Węglowodany ogółem: 302.95 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27-05-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g makaron drobny na mleku 300 g Herbata czarna z/c 400 ml jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g	pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml jabłko gotowane 150 g serek wiejski 200 g
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40g 40 g	sok owocowy 200ml 200 g
	Obiad	.zupa brokułowa z ziemniakami 400 g .ryż 200 g .leczo 250 g jabłko 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .ryż 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.zupa brokułowa z ziemniakami 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g .leczo 250 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .ryż 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 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 .pasta z drobiu i warzyw 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .pasta z drobiu i warzyw 80 g Herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .pasta z drobiu i warzyw 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g .pasta z drobiu i warzyw 80 g Herbata czarna z/c 400 ml włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g			
		Wart.energ.: 2203.29 kcal; Białko ogółem: 92.58 g; Tłuszcz: 76.08 g; Węglowodany ogółem: 300.63 g;	Wart.energ.: 2336.86 kcal; Białko ogółem: 108.50 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g;	Wart.energ.: 2253.60 kcal; Białko ogółem: 105.36 g; Tłuszcz: 72.29 g; Węglowodany ogółem: 319.49 g;	Wart.energ.: 2061.35 kcal; Białko ogółem: 104.14 g; Tłuszcz: 48.99 g; Węglowodany ogółem: 307.18 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28-05-2024 wtorek	Śniadanie	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml płatki owsiane na mleku 300 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g Herbata czarna z/c 400 ml dzem owocowy 50 g	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g Herbata czarna z/c 400 ml rzodkiewka 40g 40 g	masło 82% tł. 10 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g Herbata czarna b/c 400 ml rzodkiewka 40g 40 g chleb razowy 120g 120 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g dzem owocowy 50 g masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		sok wielowarzywny 300 ml	herbatniki 50 g jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g	
	Obiad	.pomidorowa z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g .medalion z karkówki z cebulą 80 g .sałata zielona ze szczypiorem i śmietaną 60 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos do obiadu 100 g sałata z jogurtem 60 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g .sałata zielona ze szczypiorem i śmietaną 60 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.pomidorowa z makaronem 400 g ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos do obiadu 100 g szpinak gotowany - dieta 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml
	Kolacja	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pomidor 100 g pasta z wędliny drob. 100 g 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 pasztet zapiekany 60 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 100 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g dynia gotowana 100 g pasta z wędliny drob. 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sałatka z ogórków kiszonych 150 g	jabłko gotowane 150 g	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28-05-2024 wtorek	Wart.energ.: 2110.12 kcal; Białko ogółem: 80.95 g; Tłuszcz: 80.60 g; Węglowodany ogółem: 278.98 g;	Wart.energ.: 2129.29 kcal; Białko ogółem: 108.78 g; Tłuszcz: 62.23 g; Węglowodany ogółem: 290.01 g;	Wart.energ.: 2078.72 kcal; Białko ogółem: 92.65 g; Tłuszcz: 74.26 g; Węglowodany ogółem: 280.70 g;	Wart.energ.: 2175.03 kcal; Białko ogółem: 107.37 g; Tłuszcz: 50.59 g; Węglowodany ogółem: 312.79 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
29-05-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 50 g	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny krojony 120g 120 g płatki owsiane na mleku 300 g	Herbata czarna b/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 50 g chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g	Herbata czarna z/c 400 ml serek homogenizowany nat. 150 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny krojony 120g 120 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g	kefir 1szt. 150 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml .ryż 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g brokuł gotowany 150 g Pulpet drobiowy 90 g sos do obiadu 100 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml .ryż 200 g Mus z jabłek prażonych 150 g sos jogurtowo-truskawkowy b/c 100 ml .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 Herbata czarna z/c 400 ml ser topiony 50 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 70 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 70 g
	PN	rogal 1 szt		kefir 1szt. 150 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g
		Wart.energ.: 2566.24 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 74.48 g; Węglowodany ogółem: 421.67 g;	Wart.energ.: 2670.76 kcal; Białko ogółem: 95.70 g; Tłuszcz: 68.51 g; Węglowodany ogółem: 436.52 g;	Wart.energ.: 2290.44 kcal; Białko ogółem: 101.29 g; Tłuszcz: 84.91 g; Węglowodany ogółem: 299.09 g;	Wart.energ.: 2377.04 kcal; Białko ogółem: 89.79 g; Tłuszcz: 47.09 g; Węglowodany ogółem: 406.03 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30-05-2024 czwartek	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	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 100 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	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 szpinak gotowany -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 1szt. 150 g			
	Obiad	dyniowa z zacierką - dieta 400 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml		dyniowa z zacierką -dieta 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	
	Kolacja	chleb razowy 50g 50 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 100 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g Herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	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 serek wiejski 200 g .marchew gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sok pomidorowy 300 ml	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2440.79 kcal; Białko ogółem: 110.80 g; Tłuszcz: 84.09 g; Węglowodany ogółem: 326.07 g;	Wart.energ.: 2435.65 kcal; Białko ogółem: 117.06 g; Tłuszcz: 85.63 g; Węglowodany ogółem: 306.16 g;	Wart.energ.: 2210.89 kcal; Białko ogółem: 106.67 g; Tłuszcz: 69.87 g; Węglowodany ogółem: 306.02 g;	Wart.energ.: 2158.21 kcal; Białko ogółem: 107.58 g; Tłuszcz: 50.94 g; Węglowodany ogółem: 325.03 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,