

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24.06.2024 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	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 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		kefir 1szt. 150 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	
	Obiad	sos koperkowy 100 ml kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	sos koperkowy 100 ml zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	sos koperkowy 100 ml kapuśniak z kisz. kap. 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g kalefior gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	sos koperkowy 100 ml zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g 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 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. 10 g sałatka wykwinna - dieta 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	sok pomidorowy 300 ml
	Wart.energ.: 2308.34 kcal; Białko ogółem: 83.53 g; Tłuszcz: 89.13 g; Węglowodany ogółem: 309.30 g;	Wart.energ.: 2170.81 kcal; Białko ogółem: 93.16 g; Tłuszcz: 70.84 g; Węglowodany ogółem: 297.48 g;	Wart.energ.: 2172.70 kcal; Białko ogółem: 93.99 g; Tłuszcz: 77.15 g; Węglowodany ogółem: 283.42 g;	Wart.energ.: 2081.95 kcal; Białko ogółem: 78.27 g; Tłuszcz: 41.83 g; Węglowodany ogółem: 355.09 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
25.06.2024 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	płatki owsiane 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 marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II SN		serek homogenizowany nat. 150 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	chłodnik 400 g kasza gryczana na sypko 200 g Gulasz wieprzowy z szynki 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	chłodnik - dieta 400 g Kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	chłodnik 400 g kasza gryczana na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczek b/c 200 ml	chłodnik - dieta 400 g ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g szpinak gotowany - dieta 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	jabłko 150 g	koktajl bananowy z/c 250 ml	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 30g 30 g
		Wart.energ.: 2327.62 kcal; Białko ogółem: 117.93 g; Tłuszcz: 88.54 g; Węglowodany ogółem: 277.45 g;	Wart.energ.: 2419.45 kcal; Białko ogółem: 121.36 g; Tłuszcz: 89.18 g; Węglowodany ogółem: 287.74 g;	Wart.energ.: 2295.62 kcal; Białko ogółem: 137.51 g; Tłuszcz: 91.36 g; Węglowodany ogółem: 254.42 g;	Wart.energ.: 2120.08 kcal; Białko ogółem: 129.39 g; Tłuszcz: 54.29 g; Węglowodany ogółem: 283.23 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26.06.2024 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 5 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna 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 pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu 100 g szczypiorek 5 g papryka świeża 50 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 g pasta z twarogu 100 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna b/c 400 ml
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Kociolatek meksykański z kurczakiem i fasolą 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 100 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g cukinia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zacierkowa - dieta 400 ml Ryż biały na sypko 200 g Gulasz z udźca kurczaka z warzywami 200 g 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 .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 b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 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 masło 82% tł. 10 g ryba po grecku b/sosu 90 g sos po grecku do ryby 70 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Salatka z soczewicy 150 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g
		Wart.energ.: 2423.97 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 76.21 g; Węglowodany ogółem: 368.10 g;	Wart.energ.: 2363.52 kcal; Białko ogółem: 108.36 g; Tłuszcz: 68.10 g; Węglowodany ogółem: 352.49 g;	Wart.energ.: 2159.04 kcal; Białko ogółem: 102.28 g; Tłuszcz: 64.64 g; Węglowodany ogółem: 326.78 g;	Wart.energ.: 2317.90 kcal; Białko ogółem: 100.19 g; Tłuszcz: 53.32 g; Węglowodany ogółem: 382.54 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
27.06.2024 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny 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 kawa z mlekiem b/c 250 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 masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g miód 2 szt. 50 g kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II SN		kefir 1szt. 150 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g sos pomidorowy 100 ml Gołąbek siekany z mięsa wp. 90 g surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml surówka z selera 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	barszcz czerwony z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń chińska drobiowa 120 g sos pomidorowy 100 ml seler gotowany 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 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 Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka jarzynowa 200 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 g wędlina 50 g Herbata czarna z/c 400 ml marchewka gotowana 100 g
	PN	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g	jabłko 150 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g papryka świeża 100 g	budyń o smaku śmietankowym z/c 200 g
	Wart.energ.: 2526.09 kcal; Białko ogółem: 88.77 g; Tłuszcz: 95.81 g; Węglowodany ogółem: 336.32 g;	Wart.energ.: 2299.97 kcal; Białko ogółem: 87.91 g; Tłuszcz: 73.51 g; Węglowodany ogółem: 326.91 g;	Wart.energ.: 2138.93 kcal; Białko ogółem: 88.17 g; Tłuszcz: 82.41 g; Węglowodany ogółem: 267.49 g;	Wart.energ.: 2306.49 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 56.33 g; Węglowodany ogółem: 355.77 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28.06.2024 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	ryż 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 kawa z mlekiem b/c 250 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 Mus z jabłek z/c 150 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		serek homogenizowany nat. 150 g	herbatniki 50 g	
	Obiad	zupa neapolitańska 400 g ziemniaki gotowane 200 g kotlet z ryby 100 g surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml surówka z kiszzonej kap. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Ryba gotowana 120 g sos pietruszkowy 100 ml dynia 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 Paszтет z fasoli 50 g ogórek świeży 100 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 80 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 5 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 rzodkiewka 40g 40 g	koktajl bananowo-truskawkowy 250 ml
		Wart.energ.: 2779.49 kcal; Białko ogółem: 129.92 g; Tłuszcz: 112.96 g; Węglowodany ogółem: 327.63 g;	Wart.energ.: 2351.09 kcal; Białko ogółem: 121.18 g; Tłuszcz: 67.26 g; Węglowodany ogółem: 323.31 g;	Wart.energ.: 2195.44 kcal; Białko ogółem: 113.89 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 285.39 g;	Wart.energ.: 2273.56 kcal; Białko ogółem: 107.44 g; Tłuszcz: 50.67 g; Węglowodany ogółem: 352.61 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.06.2024 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 kawa z mlekiem b/c 250 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 marchewka gotowana 50 g kawa z mlekiem b/c 250 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 marchewka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml .mizeria 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa pieczarkowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos pomidorowy 100 ml szpinak gotowany - dieta 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	grysikowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pieczeń rzymska drobiowa 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 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 z kop. 100 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g ogórek świeży 100 g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c 250 ml
	Wart.energ.: 2350.40 kcal; Białko ogółem: 94.74 g; Tłuszcz: 90.22 g; Węglowodany ogółem: 305.10 g;	Wart.energ.: 2554.09 kcal; Białko ogółem: 109.13 g; Tłuszcz: 91.11 g; Węglowodany ogółem: 332.58 g;	Wart.energ.: 2042.27 kcal; Białko ogółem: 100.02 g; Tłuszcz: 74.84 g; Węglowodany ogółem: 257.77 g;	Wart.energ.: 2337.59 kcal; Białko ogółem: 98.98 g; Tłuszcz: 51.29 g; Węglowodany ogółem: 381.46 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30.06.2024 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	kasza manna 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 kawa z mlekiem b/c 250 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g Pasta z warzyw i szynki drobiowej 100 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Kotlet drobiowy panierowany 100 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	selerowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	selerowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml surówka z kap. pekińskiej i marchwi 130 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	selerowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml cukinia gotowana 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 wędlina 50 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 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 pomidor 70 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna kostka gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 10 g miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g Pasta z cięcierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2368.56 kcal; Białko ogółem: 96.60 g; Tłuszcz: 82.25 g; Węglowodany ogółem: 347.43 g;	Wart.energ.: 2276.59 kcal; Białko ogółem: 105.70 g; Tłuszcz: 65.36 g; Węglowodany ogółem: 343.49 g;	Wart.energ.: 2240.40 kcal; Białko ogółem: 111.06 g; Tłuszcz: 70.73 g; Węglowodany ogółem: 329.07 g;	Wart.energ.: 2240.33 kcal; Białko ogółem: 110.93 g; Tłuszcz: 52.58 g; Węglowodany ogółem: 354.80 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
01.07.2024 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g kawa z mlekiem b/c 250 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. 5 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	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z zacierką -dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 100 ml .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z zacierką -dieta 400 ml Risotto z mięsem drobiowym i warzywami 400 g sos pomidorowy 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 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	serek homogenizowany truskawkowy 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g
	Wart.energ.: 2475.92 kcal; Białko ogółem: 107.32 g; Tłuszcz: 92.04 g; Węglowodany ogółem: 319.00 g;	Wart.energ.: 2353.41 kcal; Białko ogółem: 116.40 g; Tłuszcz: 80.13 g; Węglowodany ogółem: 294.13 g;	Wart.energ.: 2026.50 kcal; Białko ogółem: 81.98 g; Tłuszcz: 70.86 g; Węglowodany ogółem: 281.21 g;	Wart.energ.: 2221.00 kcal; Białko ogółem: 100.62 g; Tłuszcz: 51.41 g; Węglowodany ogółem: 343.26 g;	



	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.07.2024 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 kawa z mlekiem b/c 250 ml	płatki owsiane 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 ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g fasolka po bretońsku 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchew duszona 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa ziemniaczana - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g filet drobiowy gotowany 90 g Sos jarzynowy 100 ml marchew duszona 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 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 dżem owocowy 25 g Herbata czarna b/c 400 ml	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	Brzoskwinia 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 80 g ogórek kiszony 50 g	rogal 1 szt
	Wart.energ.: 2346.55 kcal; Białko ogółem: 98.81 g; Tłuszcz: 85.27 g; Węglowodany ogółem: 335.81 g;	Wart.energ.: 2131.57 kcal; Białko ogółem: 97.01 g; Tłuszcz: 74.33 g; Węglowodany ogółem: 296.59 g;	Wart.energ.: 2047.89 kcal; Białko ogółem: 121.58 g; Tłuszcz: 72.87 g; Węglowodany ogółem: 272.98 g;	Wart.energ.: 2319.94 kcal; Białko ogółem: 117.88 g; Tłuszcz: 48.86 g; Węglowodany ogółem: 378.51 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03.07.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g salamy wp 50 g sałata zielona 8g 8 g ogórek świeży 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 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	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g kotlet mielony 90 g marchew z groszkiem 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pietruszkowy 100 ml fasolka szparagowa gotowana 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 90 g sos pietruszkowy 100 ml salatka szwedzka 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Pulpet drobiowy 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 serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 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 leczo z kiełbasą 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 włoszczyzna 3 skł. gotowana 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	rogal 1 szt masło 82% tł. 5 g	rogal 1 szt masło 82% tł. 10 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 100 g	rogal 1 szt
		Wart.energ.: 2387.59 kcal; Białko ogółem: 89.03 g; Tłuszcz: 94.91 g; Węglowodany ogółem: 322.11 g;	Wart.energ.: 2320.88 kcal; Białko ogółem: 100.29 g; Tłuszcz: 80.89 g; Węglowodany ogółem: 306.51 g;	Wart.energ.: 2005.51 kcal; Białko ogółem: 84.27 g; Tłuszcz: 79.36 g; Węglowodany ogółem: 254.00 g;	Wart.energ.: 2331.37 kcal; Białko ogółem: 88.86 g; Tłuszcz: 52.73 g; Węglowodany ogółem: 377.86 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
04.07.2024 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	makaron drobny 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	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	żurek z ziemniakami 400 ml Ryż biały na sypko 200 g leczo z kielbasą 300 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	.zupa z marchwi 400 ml Potrawka drobiowa 200 g Ryż biały na sypko 200 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	żurek z ziemniakami 400 ml leczo z kielbasą 300 g Ryż brązowy na sypko 200 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	.zupa z marchwi 400 ml Potrawka drobiowa 200 g Ryż biały 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 razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka z selera i wędliny 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka z selera i wędliny - dieta 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka z selera i wędliny 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałatka z selera i wędliny - 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
	Wart.energ.: 2338.39 kcal; Białko ogółem: 89.64 g; Tłuszcz: 97.84 g; Węglowodany ogółem: 304.30 g;	Wart.energ.: 2188.65 kcal; Białko ogółem: 95.49 g; Tłuszcz: 60.86 g; Węglowodany ogółem: 339.07 g;	Wart.energ.: 2212.74 kcal; Białko ogółem: 85.36 g; Tłuszcz: 92.30 g; Węglowodany ogółem: 293.56 g;	Wart.energ.: 2086.38 kcal; Białko ogółem: 97.24 g; Tłuszcz: 50.29 g; Węglowodany ogółem: 336.17 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
05.07.2024 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	ryż 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. 16,67g 16,67 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	szpinakowa 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	szpinakowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g pulpet rybny 90 g warzywa po grecku 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	szpinakowa 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	szpinakowa z ziemniakami 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 2 szt. 100 g wędlina 30g 30 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 pomidor 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 dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jablko 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 120 g ogórek kiszony 50 g	jablko pieczone 150 g skyr naturalny 150 g
	Wart.energ.: 2223.50 kcal; Białko ogółem: 89.19 g; Tłuszcz: 94.82 g; Węglowodany ogółem: 268.13 g;	Wart.energ.: 2088.19 kcal; Białko ogółem: 104.52 g; Tłuszcz: 71.69 g; Węglowodany ogółem: 259.90 g;	Wart.energ.: 2098.60 kcal; Białko ogółem: 95.10 g; Tłuszcz: 69.95 g; Węglowodany ogółem: 280.14 g;	Wart.energ.: 2017.65 kcal; Białko ogółem: 96.79 g; Tłuszcz: 46.79 g; Węglowodany ogółem: 303.36 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.07.2024 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	płatki owsiane na mleku 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	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g Sos cygański 150 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml sałata z jogurtem 80 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa z brukselki z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 250 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 100 ml bukiet warzyw mar./brok./kalaf. 130 g kompot z jabłek i porzeczki b/c 200 ml	zupa owocowa z makaronem 400 ml ziemniaki gotowane 200 g Zrazik drobiowy z udźca gotowany 90 g sos koperkowy 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 śmietankowym z/c 200 g	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
	Wart.energ.: 2411.66 kcal; Białko ogółem: 79.27 g; Tłuszcz: 93.17 g; Węglowodany ogółem: 332.32 g;	Wart.energ.: 2098.60 kcal; Białko ogółem: 78.34 g; Tłuszcz: 76.43 g; Węglowodany ogółem: 283.36 g;	Wart.energ.: 2033.38 kcal; Białko ogółem: 90.57 g; Tłuszcz: 79.45 g; Węglowodany ogółem: 266.92 g;	Wart.energ.: 2334.33 kcal; Białko ogółem: 92.88 g; Tłuszcz: 56.87 g; Węglowodany ogółem: 383.75 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.07.2024 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	zacierka 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	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab duszony 80 g buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml sos własny mięsny 100 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	fasolowa z ziemniakami 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 130 g kompot z jabłek i porzeczeki b/c 200 ml	zupa z fasolki szparag. - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .schab duszony 80 g sos własny mięsny 100 ml buraczki duszone 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
	Wart.energ.: 2362.77 kcal; Białko ogółem: 119.48 g; Tłuszcz: 83.07 g; Węglowodany ogółem: 293.21 g;	Wart.energ.: 2376.48 kcal; Białko ogółem: 126.00 g; Tłuszcz: 82.35 g; Węglowodany ogółem: 280.09 g;	Wart.energ.: 2393.15 kcal; Białko ogółem: 135.64 g; Tłuszcz: 86.27 g; Węglowodany ogółem: 287.51 g;	Wart.energ.: 2251.40 kcal; Białko ogółem: 112.76 g; Tłuszcz: 54.28 g; Węglowodany ogółem: 327.41 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,*