

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
31.05.2024 piątek	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 20 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna z/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 sałata zielona 20 g Herbata czarna z/c 400 ml zacierka na mleku 300 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g sałata zielona 20 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek wiejski 200 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 25 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g papryka świeża 100 g	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	.kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 g Ryż biały na sypko 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g .surówka z marchwi i chrzanzu 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grysikowa z ziemiakami 350 g Ryż biały na sypko 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .marchew gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.kapuśniak z kiszzonej kapusty 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z marchwi i chrzanzu 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grysikowa z ziemiakami 400 g Ryż biały na sypko 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .marchew gotowana 150 g
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml pomidor 100 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem - dieta 100 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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g			
		Wart.energ.: 2208.37 kcal; Białko ogółem: 87.69 g; Tłuszcz: 71.73 g; Węglowodany ogółem: 330.88 g;	Wart.energ.: 2285.66 kcal; Białko ogółem: 113.30 g; Tłuszcz: 73.42 g; Węglowodany ogółem: 312.16 g;	Wart.energ.: 1972.38 kcal; Białko ogółem: 94.82 g; Tłuszcz: 61.17 g; Węglowodany ogółem: 274.05 g;	Wart.energ.: 2332.11 kcal; Białko ogółem: 100.67 g; Tłuszcz: 54.53 g; Węglowodany ogółem: 358.84 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.06.2024 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna z/c 400 ml ketchup 20 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2 szt pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml makaron drobny na mleku 300 g ketchup 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek homogenizowany nat. 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	sok owocowy 200ml 200 g biszkopty 50 g
	Obiad	zacierkowa - dieta 400 ml .ziemniaki 250 g .kotlet pożarski 90 g buraczki duszone 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml jabłko 150 g	zacierkowa - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos do obiadu 100 g buraczki duszone 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zacierkowa - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos do obiadu 100 g brokuł gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zacierkowa - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 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 wędlina 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 wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta 100 g miód 2 szt. 50 g .marchew gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g sałata zielona 8g 8 g	jabłko gotowane 150 g
		Wart.energ.: 2352.21 kcal; Białko ogółem: 80.90 g; Tłuszcz: 83.24 g; Węglowodany ogółem: 332.98 g;	Wart.energ.: 2456.80 kcal; Białko ogółem: 89.77 g; Tłuszcz: 75.29 g; Węglowodany ogółem: 360.09 g;	Wart.energ.: 2352.15 kcal; Białko ogółem: 100.09 g; Tłuszcz: 86.78 g; Węglowodany ogółem: 321.67 g;	Wart.energ.: 2288.61 kcal; Białko ogółem: 89.38 g; Tłuszcz: 51.93 g; Węglowodany ogółem: 379.55 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
02.06.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 400 ml chleb razowy 120g 120 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g .marchew gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g	skyr waniliowy 150 g	
	Obiad	.ogórkowa 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy panierowany 110 g .surówka z selera, marchwi i pora z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana ze śmietaną 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ogórkowa 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z selera, marchwi i pora z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana ze śmietaną 400 g .ziemniaki 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 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 pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z/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 z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 70 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z wędliny drob. 100 g włoszczyzna 3 skł. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kisiel z czerwonej porzeczki i truskawek z/c 250 ml		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sok wielowarzywny 300 ml	kisiel z czerwonej porzeczki i truskawek z/c 250 ml
		Wart.energ.: 2105.02 kcal; Białko ogółem: 73.04 g; Tłuszcz: 78.85 g; Węglowodany ogółem: 292.64 g;	Wart.energ.: 2068.27 kcal; Białko ogółem: 96.94 g; Tłuszcz: 62.41 g; Węglowodany ogółem: 290.31 g;	Wart.energ.: 2043.20 kcal; Białko ogółem: 105.12 g; Tłuszcz: 73.69 g; Węglowodany ogółem: 270.43 g;	Wart.energ.: 1901.20 kcal; Białko ogółem: 101.93 g; Tłuszcz: 48.42 g; Węglowodany ogółem: 274.58 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
03.06.2024, poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g jogurt naturalny 1szt. 150 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g płatki owsiane na mleku 300 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g jogurt naturalny 1szt. 150 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g pasta jarzynowa 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g dżem owocowy 50 g	
	Obiad	.jarzynowa z ziemniakami 400 g .makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml .sałatka z ogórków kiszonych 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ryżowa 400 ml .makaron ugotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml seler gotowany 150 g Herbata czarna z/c 400 ml	.jarzynowa z ziemniakami 400 g Makaron pełnoziarnisty gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml .sałatka z ogórków kiszonych 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ryżowa 400 ml Makaron drobny gotowany 200 g sos boloński z mięsa drob. -dieta 200 ml 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 ser żółty 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	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	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek homogenizowany nat. 150 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g	sok pomidorowy 300 ml	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sok pomidorowy 300 ml	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 50 g
	Wart.energ.: 2381.16 kcal; Białko ogółem: 99.43 g; Tłuszcz: 82.42 g; Węglowodany ogółem: 326.73 g;	Wart.energ.: 2338.33 kcal; Białko ogółem: 104.95 g; Tłuszcz: 71.78 g; Węglowodany ogółem: 337.29 g;	Wart.energ.: 2309.57 kcal; Białko ogółem: 99.63 g; Tłuszcz: 89.18 g; Węglowodany ogółem: 297.65 g;	Wart.energ.: 2238.94 kcal; Białko ogółem: 107.61 g; Tłuszcz: 53.86 g; Węglowodany ogółem: 350.07 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04.06.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina wieprzowa 50 g sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 70 g Herbata czarna z/c 400 ml	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g twaróg krajanka 70 g sałata zielona 20 g chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml kasza manna na mleku 300 g	sałata zielona 8g 8 g papryka konserwowa 70 g chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 150 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g twaróg krajanka 70 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	.ogórkowa 400 g .udziec z kurczaka pieczony 120 g ziemniaki gotowane 200 g .surówka z marchwi i chrzanu 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana b/koncentratu 400 ml .udziec z kurczaka gotowany 120 g ziemniaki gotowane 200 g .marchew gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.ogórkowa 400 g .udziec z kurczaka pieczony 120 g ziemniaki gotowane 200 g .surówka z marchwi i chrzanu 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana b/koncentratu 400 ml .udziec z kurczaka gotowany 120 g ziemniaki gotowane 200 g .marchew gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g
	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 pasztet zapiekany 60 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml pomidor 100 g wędlina 50 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml wędlina 50 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml cukinia gotowana 50 g wędlina 50 g
	PN	paćczek 1 szt	drożdżówka 1 szt	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g surówka z kap. pekińskiej, marchwi i ogórka 150 g	biszkopty 50 g Herbata czarna z/c 200 ml
		Wart.energ.: 2281.00 kcal; Białko ogółem: 90.18 g; Tłuszcz: 84.19 g; Węglowodany ogółem: 309.52 g;	Wart.energ.: 2257.85 kcal; Białko ogółem: 103.22 g; Tłuszcz: 73.06 g; Węglowodany ogółem: 307.88 g;	Wart.energ.: 2035.04 kcal; Białko ogółem: 105.22 g; Tłuszcz: 76.71 g; Węglowodany ogółem: 251.52 g;	Wart.energ.: 2013.51 kcal; Białko ogółem: 93.96 g; Tłuszcz: 31.66 g; Węglowodany ogółem: 347.80 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
05.06.2024 środa	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	chleb pszenny krojony 120g 120 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 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 seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40g 40 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g dżem owocowy 50 g	
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g .bigos ze słodkiej kapusty z mięsem 350 g jablko 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g .brokuł gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	koperkowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia 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 .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 dynia gotowana 100 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 dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 szt		chleb razowy 50g 50 g sałatka z soczewicą kons. 150 g masło 82% tł. 10 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 30g 30 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2331.36 kcal; Białko ogółem: 90.75 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 325.41 g;	Wart.energ.: 2423.24 kcal; Białko ogółem: 107.02 g; Tłuszcz: 88.23 g; Węglowodany ogółem: 308.42 g;	Wart.energ.: 2218.27 kcal; Białko ogółem: 101.36 g; Tłuszcz: 82.46 g; Węglowodany ogółem: 287.23 g;	Wart.energ.: 2218.38 kcal; Białko ogółem: 100.52 g; Tłuszcz: 50.75 g; Węglowodany ogółem: 349.87 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.06.2024 czwartek	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 pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml ryż na mleku 300 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek wiejski 200 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g dżem owocowy 50 g	
	Obiad	pomidorowa z makaronem 400 ml .ziemniaki 200 g .medalion z karkówki z cebulą 80 g .sałatka z kalafiora 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml .ziemniaki 200 g .udziec z kurczaka gotowany 120 g sos do obiadu 100 g dynia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml .ziemniaki 200 g .udziec z kurczaka gotowany 120 g sos do obiadu 100 g .sałatka z kalafiora 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	pomidorowa z makaronem 400 ml .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g dynia 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 .kielbasa śląska drobiowa na ciepło 100 g musztarda 20 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2 szt ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędliina 50 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędliina 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	sok wielowarzywny 300 ml	jogurt truskawkowy 150 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędliina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g herbatniki 50 g
		Wart.energ.: 2463.37 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 91.96 g; Węglowodany ogółem: 320.58 g;	Wart.energ.: 2614.98 kcal; Białko ogółem: 122.43 g; Tłuszcz: 96.62 g; Węglowodany ogółem: 311.29 g;	Wart.energ.: 2399.58 kcal; Białko ogółem: 126.90 g; Tłuszcz: 85.60 g; Węglowodany ogółem: 298.28 g;	Wart.energ.: 2354.73 kcal; Białko ogółem: 115.49 g; Tłuszcz: 52.62 g; Węglowodany ogółem: 363.42 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.06.2024, piątek	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 Herbata czarna z/c 400 ml ser zółty 50 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny krojony 120g 120 g jabłko gotowane 150 g makaron drobny na mleku 300 g	masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g rzodkiewka 40g 40 g sałata zielona 8g 8 g chleb razowy 120g 120 g	Herbata czarna z/c 400 ml .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny krojony 120g 120 g jabłko gotowane 150 g
	II ŚN		sok wielowarzywny 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g	
	Obiad	.grochowa zasmażana 400 g ziemniaki gotowane 200 g .kotlet rybny 80 g .szpinak oprószany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g .szpinak oprószany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.grochowa zasmażana 400 g ziemniaki gotowane 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g .szpinak oprószany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	zupa ryżowa 400 ml ziemniaki gotowane 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g .szpinak oprószany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g
	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 papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta mięsno-dyniowa z mięsa drobiowego z udźca 100 g seler gotowany 50 g
	PN	kefir 1szt. 150 g			kefir 1szt. 150 g biszkopty 50 g
		Wart.energ.: 2376.77 kcal; Białko ogółem: 99.54 g; Tłuszcz: 91.57 g; Węglowodany ogółem: 303.95 g;	Wart.energ.: 2237.54 kcal; Białko ogółem: 105.24 g; Tłuszcz: 73.66 g; Węglowodany ogółem: 285.51 g;	Wart.energ.: 2038.32 kcal; Białko ogółem: 111.25 g; Tłuszcz: 62.97 g; Węglowodany ogółem: 271.22 g;	Wart.energ.: 2076.67 kcal; Białko ogółem: 99.31 g; Tłuszcz: 45.04 g; Węglowodany ogółem: 317.15 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
08.06.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 30g 30 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml ser topiony 50 g	makaron drobny na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g sałata zielona 8g 8 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		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g .pasta z warzyw (KMB) 130 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	
	Obiad	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .marchew gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	selerowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 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 pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jablko 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Surówka z kap. pekińskiej i makreli 150 g	jablko gotowane 150 g sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2160.18 kcal; Białko ogółem: 84.55 g; Tłuszcz: 79.22 g; Węglowodany ogółem: 291.43 g;	Wart.energ.: 2196.01 kcal; Białko ogółem: 108.34 g; Tłuszcz: 67.79 g; Węglowodany ogółem: 296.35 g;	Wart.energ.: 2150.47 kcal; Białko ogółem: 104.31 g; Tłuszcz: 80.17 g; Węglowodany ogółem: 272.23 g;	Wart.energ.: 2183.81 kcal; Białko ogółem: 116.97 g; Tłuszcz: 52.78 g; Węglowodany ogółem: 318.89 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
09.06.2024 niedziela	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 ser zółty 50 g papryka konserwowa 70 g	masło 82% tł. 16,67g 16,67 g Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g jabłko gotowane 150 g kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g	Herbata czarna b/c 400 ml twaróg krajanka 70 g papryka konserwowa 70 g chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g	Herbata czarna z/c 400 ml twaróg krajanka 70 g jabłko gotowane 150 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek kiszony 100 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	.kapuśniak z kiszonej kapusty 400 g .ryż 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ryż 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.kapuśniak z kiszonej kapusty 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g brokuł gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml ziemniaki gotowane 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g cukinia 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g .sos tatarski 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g sałata zielona 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g Herbata czarna b/c 400 ml pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g sałata zielona 20 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g Herbata czarna z/c 400 ml pasta z wędliny drob. i warzyw 100 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 50 g
	PN	sok owocowy 200ml 200 g		sok pomidorowy 300 ml	sok owocowy 200ml 200 g
		Wart.energ.: 2502.33 kcal; Białko ogółem: 90.69 g; Tłuszcz: 107.22 g; Węglowodany ogółem: 311.14 g;	Wart.energ.: 2524.69 kcal; Białko ogółem: 113.19 g; Tłuszcz: 83.57 g; Węglowodany ogółem: 334.75 g;	Wart.energ.: 2177.26 kcal; Białko ogółem: 101.45 g; Tłuszcz: 84.34 g; Węglowodany ogółem: 274.08 g;	Wart.energ.: 2066.83 kcal; Białko ogółem: 102.61 g; Tłuszcz: 53.11 g; Węglowodany ogółem: 297.86 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,