

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22.07.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. kielbasa biała musztarda papryka świeża sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża kawa z mlekiem b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina cukinia gotowana Herbata czarna z/c
	II SN			kefir 1szt.	Kisiel o smaku truskawkowym z/c
	Obiad	kapuśniak z kisz. kap. ziemniaki gotowane Bitka z fileta kurczaka sos koperkowy marchew z groszkiem kompot z jabłek i porzeczeki b/c	sos koperkowy zupa ryżowa ziemniaki gotowane Bitka z fileta kurczaka marchew duszona kompot z jabłek i porzeczeki b/c	sos koperkowy kapuśniak z kisz. kap. ziemniaki gotowane Bitka z fileta kurczaka kalafior gotowany kompot z jabłek i porzeczeki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos koperkowy marchew duszona kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka 40g sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski Herbata czarna b/c rzodkiewka 40g sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski miód 2 szt. Herbata czarna z/c
	PN	gruszka	banan	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami	sok owocowy 200ml
		Wart.energ.: 2393.26 kcal; Białko ogółem: 105.15 g; Tłuszcz: 105.83 g; Węglowodany ogółem: 273.88 g;	Wart.energ.: 2421.49 kcal; Białko ogółem: 105.51 g; Tłuszcz: 91.64 g; Węglowodany ogółem: 300.21 g;	Wart.energ.: 2150.02 kcal; Białko ogółem: 112.39 g; Tłuszcz: 74.16 g; Węglowodany ogółem: 266.91 g;	Wart.energ.: 2151.56 kcal; Białko ogółem: 90.08 g; Tłuszcz: 49.37 g; Węglowodany ogółem: 344.15 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23.07.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu papryka świeża szczypiorek kawa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dżem owocowy kawa z mlekiem b/c pomidor	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu szczypiorek papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dynia gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			serek homogenizowany nat.	skyr waniliowy
	Obiad	pomidorowa z ryżem - dieta kasza gryczana na sypko pieczeń rzymska drobiowa Sos jarzynowy fasolka szparagowa gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta Kasza jęczmienna na sypko pieczeń rzymska drobiowa Sos jarzynowy fasolka szparagowa gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta kasza gryczana na sypko pieczeń rzymska drobiowa Sos jarzynowy fasolka szparagowa gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane pieczeń rzymska drobiowa Sos jarzynowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka makaronowa z kurczakiem Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina 100g pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z makaronem razowym z kurczakiem Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina 100g włoszczyzna 3 skł. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	jabłko	jogurt owocowy brzoskwiniowy 1szt	chleb razowy masło 82% tł. wędlina 30g pomidor	chleb pszenny krojony sok pomidorowy
		Wart.energ.: 2452.89 kcal; Białko ogółem: 107.88 g; Tłuszcz: 72.30 g; Węglowodany ogółem: 376.81 g;	Wart.energ.: 2301.86 kcal; Białko ogółem: 114.51 g; Tłuszcz: 58.61 g; Węglowodany ogółem: 338.27 g;	Wart.energ.: 2384.68 kcal; Białko ogółem: 127.67 g; Tłuszcz: 73.75 g; Węglowodany ogółem: 347.49 g;	Wart.energ.: 1990.28 kcal; Białko ogółem: 114.68 g; Tłuszcz: 39.02 g; Węglowodany ogółem: 318.80 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
24.07.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem ogórek świeży sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta sałata zielona 8g pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. sałata zielona 8g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina marchewka gotowana Herbata czarna b/c
	II SN			jogurt naturalny 1szt.	biszkopty
	Obiad	zacierkowa - dieta Ryż biały na sypko Kociulek meksykański z kurczakiem i fasolą kompot z jabłek i porzeczek b/c	zacierkowa - dieta Ryż biały na sypko Gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zacierkowa - dieta Ryż brązowy na sypko Gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	zacierkowa - dieta Ryż biały na sypko Gulasz z udźca kurczaka z warzywami cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. paszтет zapiekany ogórek kiszony Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. .śledź w śmietanie z jabłkiem Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. ryba po grecku b/sosu sos po grecku do ryby Herbata czarna z/c
	PN	drożdżówka		chleb razowy masło 82% tł. Salatka z soczewicy	rogal masło 82% tł.
		Wart.energ.: 2506.75 kcal; Białko ogółem: 93.43 g; Tłuszcz: 91.42 g; Węglowodany ogółem: 342.79 g;	Wart.energ.: 2364.54 kcal; Białko ogółem: 106.23 g; Tłuszcz: 81.55 g; Węglowodany ogółem: 306.26 g;	Wart.energ.: 2312.16 kcal; Białko ogółem: 106.56 g; Tłuszcz: 82.77 g; Węglowodany ogółem: 301.47 g;	Wart.energ.: 2220.88 kcal; Białko ogółem: 90.63 g; Tłuszcz: 49.95 g; Węglowodany ogółem: 357.94 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25.07.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g rzodkiewka 40g kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. miód kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. sałata zielona 8g rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. miód 2 szt. kawa z mlekiem b/c
	II SN			kefir 1szt.	skyr waniliowy
	Obiad	barszcz ukraiński z ziemniakami ziemniaki gotowane sos pomidorowy Gołąbek siekany z mięsa wp. surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	barszcz czerwony z ziemniakami ziemniaki gotowane pieczeń chińska drobiowa sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c	barszcz czerwony z ziemniakami ziemniaki gotowane pieczeń chińska drobiowa sos pomidorowy surówka z selera kompot z jabłek i porzeczek b/c	barszcz czerwony z ziemniakami ziemniaki gotowane pieczeń chińska drobiowa sos pomidorowy seler gotowany kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka z brokulem, ciecierzycą i serem typu feta Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c marchewka gotowana
	PN	chleb razowy masło 82% tł. dżem owocowy	chleb pszenny krojony masło 82% tł. dżem owocowy	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka 100g papryka świeża	budyń o smaku śmietankowym z/c
	Wart.energ.: 2519.19 kcal; Białko ogółem: 89.29 g; Tłuszcz: 92.74 g; Węglowodany ogółem: 343.17 g;	Wart.energ.: 2507.62 kcal; Białko ogółem: 90.12 g; Tłuszcz: 81.08 g; Węglowodany ogółem: 361.77 g;	Wart.energ.: 2164.16 kcal; Białko ogółem: 93.00 g; Tłuszcz: 79.42 g; Węglowodany ogółem: 275.42 g;	Wart.energ.: 2282.84 kcal; Białko ogółem: 102.96 g; Tłuszcz: 55.37 g; Węglowodany ogółem: 353.51 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26.07.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g sałata zielona 8g pomidor kawa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski Mus z jabłek z/c Herbata czarna z/c
	II SN			serek homogenizowany nat.	herbatniki
	Obiad	zupa neapolitańska ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszzonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z makaronem - dieta ziemniaki gotowane Ryba gotowana sos pietruszkowy dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z makaronem ziemniaki gotowane Ryba gotowana sos pietruszkowy surówka z kiszzonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	pomidorowa z makaronem ziemniaki gotowane Ryba gotowana sos pietruszkowy dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. Paszтет z fasoli ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dżem owocowy sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. paszтет z mięsa i warzyw ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dżem owocowy Herbata czarna z/c
	PN	koktajl bananowo-truskawkowy		chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka 40g	koktajl bananowo-truskawkowy
		Wart.energ.: 2837.76 kcal; Białko ogółem: 131.59 g; Tłuszcz: 116.62 g; Węglowodany ogółem: 333.71 g;	Wart.energ.: 2291.26 kcal; Białko ogółem: 119.66 g; Tłuszcz: 67.62 g; Węglowodany ogółem: 309.16 g;	Wart.energ.: 2082.90 kcal; Białko ogółem: 120.57 g; Tłuszcz: 73.42 g; Węglowodany ogółem: 261.07 g;	Wart.energ.: 2249.63 kcal; Białko ogółem: 107.81 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 343.28 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27.07.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona 8g papryka konserwowa kawa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania marchewka gotowana kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob i warzyw papryka konserwowa sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z mięsa drob i warzyw marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt.	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
	Obiad	zupa pieczarkowa ziemniaki gotowane Gulasz wieprzowy z szynki buraczki duszone .kompot z porzeczek czarnych	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta buraczki duszone .kompot z porzeczek czarnych	zupa pieczarkowa ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta .mizeria .kompot z porzeczek czarnych	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta buraczki duszone .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj ze szczypiorkiem sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z koperkiem sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. seler gotowany Herbata czarna z/c
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c		chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży	Kisiel o smaku truskawkowym z/c
		Wart.energ.: 2470.68 kcal; Białko ogółem: 112.06 g; Tłuszcz: 95.45 g; Węglowodany ogółem: 307.44 g;	Wart.energ.: 2596.10 kcal; Białko ogółem: 111.82 g; Tłuszcz: 96.71 g; Węglowodany ogółem: 326.54 g;	Wart.energ.: 2028.51 kcal; Białko ogółem: 101.70 g; Tłuszcz: 80.07 g; Węglowodany ogółem: 238.46 g;	Wart.energ.: 2405.76 kcal; Białko ogółem: 103.35 g; Tłuszcz: 57.88 g; Węglowodany ogółem: 377.96 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
28.07.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu dżem owocowy rzodkiewka 40g kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dżem owocowy kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu sałata zielona 8g rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu dżem owocowy kawa z mlekiem b/c
	II ŚN			chleb razowy masło 82% tł. Pasta z warzyw i szynki drobiowej	chleb pszenny krojony Pasta z warzyw i szynki drobiowej
	Obiad	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Kotlet drobiowy panierowany surówka z kap. pekińskiej i marchwi .kompot z porzeczek czarnych	selerowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Pulpet drobiowy sos koperkowy cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	fasolowa z ziemniakami Ryż brązowy na sypko Pulpet drobiowy sos koperkowy surówka z kap. pekińskiej i marchwi .kompot z porzeczek czarnych	selerowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Pulpet drobiowy sos koperkowy cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser topiony wędlina 30g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina włoszczyzna kostka gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy masło 82% tł. miód	chleb pszenny krojony masło 82% tł. miód	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony miód 2 szt.
		Wart.energ.: 2396.74 kcal; Białko ogółem: 102.39 g; Tłuszcz: 81.59 g; Węglowodany ogółem: 350.56 g;	Wart.energ.: 2253.17 kcal; Białko ogółem: 100.86 g; Tłuszcz: 70.23 g; Węglowodany ogółem: 328.85 g;	Wart.energ.: 2459.35 kcal; Białko ogółem: 117.56 g; Tłuszcz: 76.79 g; Węglowodany ogółem: 364.35 g;	Wart.energ.: 2299.41 kcal; Białko ogółem: 106.11 g; Tłuszcz: 57.45 g; Węglowodany ogółem: 360.78 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29.07.2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet zapiekany sałata zielona ogórek kiszony kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g ogórek kiszony Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN			sok wielowarzywny	sok owocowy 200ml
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami Risotto z mięsem drobiowym i warzywami sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z zacierką - dieta Risotto z mięsem drobiowym i warzywami sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych	kalafiorowa z ziemniakami Risotto z ryż.braz. z warzyw. i mięsem drob. sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z zacierką - dieta Risotto z mięsem drobiowym i warzywami sos pomidorowy .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej sałata zielona 8g papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z ryby wędzonej papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z ryby gotowanej i warzyw -dieta dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	serek homogenizowany truskawkowy		chleb razowy masło 82% tł. sałata zielona 8g	serek homogenizowany truskawkowy
		Wart.energ.: 2447.71 kcal; Białko ogółem: 104.70 g; Tłuszcz: 90.95 g; Węglowodany ogółem: 316.84 g;	Wart.energ.: 2514.39 kcal; Białko ogółem: 120.13 g; Tłuszcz: 80.11 g; Węglowodany ogółem: 331.82 g;	Wart.energ.: 2025.21 kcal; Białko ogółem: 82.52 g; Tłuszcz: 71.87 g; Węglowodany ogółem: 280.68 g;	Wart.energ.: 2221.49 kcal; Białko ogółem: 99.83 g; Tłuszcz: 51.35 g; Węglowodany ogółem: 344.35 g;



		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
30.07.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem ogórek świeży sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem dżem owocowy kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem cukinia gotowana Herbata czarna z/c	
	II SN				serek homogenizowany nat. skyr waniliowy biszkopty	
	Obiad	zupa ziemniaczana - dieta makaron z sosem śmietanowym i kurczakiem kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony Sos jarzynowy marchew duszona kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony Sos jarzynowy bukiet warzyw mar./brok./kalaf. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane schab duszony Sos jarzynowy marchew duszona kompot z jabłek i porzeczki b/c	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup pomidor sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka pomidor sałata zielona Herbata czarna b/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. ogórek świeży sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dżem owocowy Herbata czarna z/c	
	PN	Brzoskwinia			chleb razowy masło 82% tł. Paszтет z fasoli ogórek kiszony	miód
		Wart.energ.: 2388.47 kcal; Białko ogółem: 96.98 g; Tłuszcz: 90.99 g; Węglowodany ogółem: 325.05 g;	Wart.energ.: 2267.77 kcal; Białko ogółem: 104.91 g; Tłuszcz: 82.52 g; Węglowodany ogółem: 301.73 g;	Wart.energ.: 2149.53 kcal; Białko ogółem: 129.47 g; Tłuszcz: 79.63 g; Węglowodany ogółem: 273.08 g;	Wart.energ.: 2077.94 kcal; Białko ogółem: 106.15 g; Tłuszcz: 44.20 g; Węglowodany ogółem: 337.12 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31.07.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. salami wp sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina jabłko gotowane Herbata czarna z/c
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt.	sok warzywno-owocowy przecier. 300ml chrupki kukurydziane
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane kotlet mielony marchew z groszkiem kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Pulpet drobiowy sos pietruszkowy fasolka szparagowa gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Pulpet drobiowy sos pietruszkowy sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Pulpet drobiowy sos pietruszkowy cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski miód włoszczyzna 3 ski. gotowana Herbata czarna z/c
	PN	rogal masło 82% tł.		chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons.	rogal
		Wart.energ.: 2511.14 kcal; Białko ogółem: 99.82 g; Tłuszcz: 93.78 g; Węglowodany ogółem: 334.29 g;	Wart.energ.: 2434.93 kcal; Białko ogółem: 113.33 g; Tłuszcz: 81.31 g; Węglowodany ogółem: 321.11 g;	Wart.energ.: 2128.38 kcal; Białko ogółem: 104.92 g; Tłuszcz: 72.59 g; Węglowodany ogółem: 280.81 g;	Wart.energ.: 2368.72 kcal; Białko ogółem: 100.65 g; Tłuszcz: 49.80 g; Węglowodany ogółem: 382.55 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01.08.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z rzodkiewką sałata zielona kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z cukrem wanilinowym dżem owocowy kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z rzodkiewką sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z cukrem wanilinowym dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II SN			sok pomidorowy	chleb pszenny krojony skyr waniliowy
	Obiad	żurek z ziemniakami ziemniaki gotowane .medalion z karkówki .surówka z marchwi i chrzaniu kompot z jabłek i porzeczki b/c sos cebulowy	.zupa z marchwi ziemniaki gotowane podudzie z kurczaka gotowane sos koperkowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	żurek z ziemniakami podudzie z kurczaka gotowane ziemniaki gotowane sos koperkowy .surówka z marchwi i chrzaniu kompot z jabłek i porzeczki b/c	.zupa z marchwi ziemniaki gotowane podudzie z kurczaka gotowane sos koperkowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet zapiekany ogórek kiszony Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek kiszony Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina seler gotowany Herbata czarna z/c
	PN	serek homogeizowany waniliowy		chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat.	serek homogenizowany truskawkowy
		Wart.energ.: 2355.82 kcal; Białko ogółem: 104.68 g; Tłuszcz: 95.54 g; Węglowodany ogółem: 299.25 g;	Wart.energ.: 2144.06 kcal; Białko ogółem: 107.03 g; Tłuszcz: 66.82 g; Węglowodany ogółem: 301.46 g;	Wart.energ.: 2022.36 kcal; Białko ogółem: 103.96 g; Tłuszcz: 80.75 g; Węglowodany ogółem: 261.36 g;	Wart.energ.: 2197.34 kcal; Białko ogółem: 115.77 g; Tłuszcz: 53.38 g; Węglowodany ogółem: 339.82 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02.08.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	ryż na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski ogórek świeży sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	II SN			kefir 1szt.	Kisiel z czarnej porzeczki z/c
	Obiad	szpinakowa z ziemniakami ziemniaki gotowane filet z ryby smażony surówka wielowarzywna kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet rybny warzywa po grecku kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet rybny surówka wielowarzywna sos cytrynowy kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet rybny warzywa po grecku kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane wędlina 30g sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. wędlina 30g pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. pasta jarzynowa dżem owocowy Herbata czarna z/c
	PN	jabłko		chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami ogórek kiszony	jabłko pieczone skyr naturalny
		Wart.energ.: 2448.70 kcal; Białko ogółem: 88.60 g; Tłuszcz: 114.61 g; Węglowodany ogółem: 280.22 g;	Wart.energ.: 2214.17 kcal; Białko ogółem: 113.00 g; Tłuszcz: 76.64 g; Węglowodany ogółem: 271.64 g;	Wart.energ.: 2318.66 kcal; Białko ogółem: 115.46 g; Tłuszcz: 81.16 g; Węglowodany ogółem: 289.88 g;	Wart.energ.: 2174.17 kcal; Białko ogółem: 116.69 g; Tłuszcz: 51.43 g; Węglowodany ogółem: 314.18 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03.08.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona 8g papryka konserwowa kawa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. papryka konserwowa sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. Mus z jabłek prażonych Herbata czarna z/c
	II ŚN			sok wielowarzywny	sok owocowy 200ml biszkopty
	Obiad	zupa owocowa z makaronem ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany Sos cygański bukiet warzyw mar./brok./kalaf. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa owocowa z makaronem ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos koperkowy sałata z jogurtem kompot z jabłek i porzeczki b/c	kapuśniak z kisz. kap. ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos koperkowy bukiet warzyw mar./brok./kalaf. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa owocowa z makaronem ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos koperkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina 30g ser topiony ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dynia gotowana Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c		chleb razowy masło 82% tł. hummus sałata zielona 8g	budyń o smaku śmietankowym z/c
	Wart.energ.: 2504.11 kcal; Białko ogółem: 84.71 g; Tłuszcz: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 343.20 g;	Wart.energ.: 2417.45 kcal; Białko ogółem: 94.18 g; Tłuszcz: 85.58 g; Węglowodany ogółem: 327.55 g;	Wart.energ.: 2081.31 kcal; Białko ogółem: 89.85 g; Tłuszcz: 86.95 g; Węglowodany ogółem: 261.81 g;	Wart.energ.: 2319.98 kcal; Białko ogółem: 92.67 g; Tłuszcz: 51.57 g; Węglowodany ogółem: 392.50 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
04.08.2024, niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski sałata zielona 8g ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka seler gotowany dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt.	galaretka o smaku truskawkowym herbatniki	
	Obiad	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane schab duszony buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c sos własny mięsny	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	fasolowa z ziemniakami ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta wędlna 30g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z białek jaj z kop. wędlna pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlna marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	PN	jogurt truskawkowy		chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża	jogurt truskawkowy
		Wart.energ.: 2500.23 kcal; Białko ogółem: 127.02 g; Tłuszcz: 89.46 g; Węglowodany ogółem: 306.06 g;	Wart.energ.: 2505.05 kcal; Białko ogółem: 133.11 g; Tłuszcz: 88.66 g; Węglowodany ogółem: 291.06 g;	Wart.energ.: 2454.49 kcal; Białko ogółem: 137.59 g; Tłuszcz: 97.76 g; Węglowodany ogółem: 275.45 g;	Wart.energ.: 2172.32 kcal; Białko ogółem: 100.77 g; Tłuszcz: 51.34 g; Węglowodany ogółem: 326.65 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,*