

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
05.08.2024, poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy papryka świeża sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania sałata zielona kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twaróg krajanka miód 2 szt. Herbata czarna z/c
	II SN		kefir 1szt.	serek homogenizowany truskawkowy	
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami Ryż biały na sypko Mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta Ryż biały na sypko Mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c	jarzynowa z ziemniakami Ryż brązowy na sypko Potrawka drobiowa surówka z marchwi i jabłka kompot z jabłek i porzeczek b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta Ryż biały na sypko Mus z jabłek prażonych sos jogurtowo-truskawkowy z/c kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina seler gotowany Herbata czarna z/c
	PN	Kisiel o smaku truskawkowym z/c		chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami	Kisiel o smaku truskawkowym z/c
		Wart.energ.: 2393.02 kcal; Białko ogółem: 67.95 g; Tłuszcz: 77.34 g; Węglowodany ogółem: 373.08 g;	Wart.energ.: 2342.30 kcal; Białko ogółem: 83.09 g; Tłuszcz: 62.79 g; Węglowodany ogółem: 369.37 g;	Wart.energ.: 2042.18 kcal; Białko ogółem: 93.25 g; Tłuszcz: 56.09 g; Węglowodany ogółem: 302.59 g;	Wart.energ.: 2398.44 kcal; Białko ogółem: 86.98 g; Tłuszcz: 44.56 g; Węglowodany ogółem: 421.50 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
06.08.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina ogórek świeży sałata zielona 8g kawa z mlekiem b/c	makaron drobny 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 włoszczyzna kostka gotowana Herbata czarna z/c	
	II ŚN				serek homogenizowany nat. skyr waniliowy	
	Obiad	krupnik z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Filet z kurczaka duszony sos koperkowy dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczeki b/c				
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski dżem owocowy rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dżem owocowy Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski rzodkiewka 40g sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony serek wiejski dżem owocowy Herbata czarna z/c	
	PN	banan			chleb razowy masło 82% tł. wędlina 30g pomidor	chleb pszenny krojony wędlina 30g
		Wart.energ.: 2051.41 kcal; Białko ogółem: 95.27 g; Tłuszcz: 60.33 g; Węglowodany ogółem: 296.71 g;	Wart.energ.: 2178.94 kcal; Białko ogółem: 106.71 g; Tłuszcz: 63.37 g; Węglowodany ogółem: 301.81 g;	Wart.energ.: 1942.30 kcal; Białko ogółem: 115.03 g; Tłuszcz: 62.03 g; Węglowodany ogółem: 257.46 g;	Wart.energ.: 2031.78 kcal; Białko ogółem: 115.66 g; Tłuszcz: 35.69 g; Węglowodany ogółem: 317.73 g;	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
07.08.2024 środa	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 pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu szczypiorek papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu Mus z jabłek z/c Herbata czarna z/c
	II ŚN		jogurt naturalny 1szt.	biszkopty	
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane Gulasz z udźca kurczaka z warzywami sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane Gulasz z udźca kurczaka z warzywami sałatka z buraczków i jabłka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grochówka z ziemniakami kasza gryczana na sypko Gulasz z udźca kurczaka z warzywami brokuł gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ryżowa ziemniaki gotowane Gulasz z udźca kurczaka z warzywami buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. śledź w salsie meksykańskiej 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 salsie meksykańskiej 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	chleb razowy masło 82% tł. wędlina 30g	rogal masło 82% tł.	chleb razowy masło 82% tł. ogórek świeży	rogal masło 82% tł.
	Wart.energ.: 2422.73 kcal; Białko ogółem: 120.95 g; Tłuszcz: 77.59 g; Węglowodany ogółem: 348.02 g;	Wart.energ.: 2326.21 kcal; Białko ogółem: 103.73 g; Tłuszcz: 75.64 g; Węglowodany ogółem: 329.57 g;	Wart.energ.: 2368.82 kcal; Białko ogółem: 121.49 g; Tłuszcz: 75.44 g; Węglowodany ogółem: 338.76 g;	Wart.energ.: 2224.66 kcal; Białko ogółem: 93.39 g; Tłuszcz: 48.13 g; Węglowodany ogółem: 373.90 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08.08.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g rzodkiewka 40g kawa z mlekiem b/c	ryż 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. Herbata czarna z/c
	II ŚN			kefir 1szt.	Kisiel o smaku truskawkowym z/c
	Obiad	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane Udko z kurczaka pieczone .mizeria kompot z jabłek i porzeczeki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane Sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczeki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane Sos jarzynowy .mizeria kompot z jabłek i porzeczeki b/c	koperkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane udko z kurczaka gotowane Sos jarzynowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczeki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa wędlina 30g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta wędlina 30g Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka jarzynowa wędlina 30g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta b/jablka Herbata czarna z/c
	PN	pączek	drożdżówka	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami	bułka o smaku maślanym
		Wart.energ.: 2478.04 kcal; Białko ogółem: 91.45 g; Tłuszcz: 102.56 g; Węglowodany ogółem: 310.67 g;	Wart.energ.: 2405.39 kcal; Białko ogółem: 103.60 g; Tłuszcz: 82.75 g; Węglowodany ogółem: 328.68 g;	Wart.energ.: 2191.07 kcal; Białko ogółem: 98.29 g; Tłuszcz: 87.29 g; Węglowodany ogółem: 268.57 g;	Wart.energ.: 2236.13 kcal; Białko ogółem: 84.51 g; Tłuszcz: 49.69 g; Węglowodany ogółem: 379.51 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09.08.2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g sałata zielona 8g pomidor kawa z mlekiem b/c	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dżem owocowy pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski wędlina 30g sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek wiejski dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN			serek homogenizowany nat.	chleb pszenny krojony pasta jarzynowa
	Obiad	brokułowa z ziemniakami ziemniaki gotowane kotlet z ryby surówka z kiszzonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane Ryba gotowana sos pietruszkowy szpinak gotowany - dieta kompot z jabłek i porzeczki b/c	brokułowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Ryba gotowana sos pietruszkowy surówka z kiszzonej kap. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane Ryba gotowana sos pietruszkowy szpinak gotowany - dieta 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. pasta z mięsa drob. sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. Paszтет z fasoli ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. seler gotowany Herbata czarna z/c
	PN	Krem czekoladowo-bananowy podplomyki	jabłko	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. rzodkiewka 40g	jabłko gotowane
		Wart.energ.: 2528.03 kcal; Białko ogółem: 106.32 g; Tłuszcz: 93.96 g; Węglowodany ogółem: 333.03 g;	Wart.energ.: 2239.77 kcal; Białko ogółem: 114.58 g; Tłuszcz: 71.17 g; Węglowodany ogółem: 292.29 g;	Wart.energ.: 2127.14 kcal; Białko ogółem: 122.77 g; Tłuszcz: 79.17 g; Węglowodany ogółem: 260.77 g;	Wart.energ.: 2054.06 kcal; Białko ogółem: 103.29 g; Tłuszcz: 52.39 g; Węglowodany ogółem: 300.00 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10.08.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. serek do smarowania smakowy sałata zielona 8g papryka świeża kawa z mlekiem b/c	płatki owsiane na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania dynia gotowana kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony wędlina dynia gotowana Herbata czarna z/c
	II SN			jogurt naturalny 1szt.	herbatniki
	Obiad	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany - dieta sos pomidorowy fasolka szparagowa gotowana .kompot z porzeczek czarnych	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany - dieta sos pomidorowy fasolka szparagowa gotowana .kompot z porzeczek czarnych	grochówka z ziemniakami ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany - dieta sos pomidorowy fasolka szparagowa gotowana .kompot z porzeczek czarnych	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane pulpet drobiowy gotowany - dieta sos pomidorowy cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z jaj z kop. - dieta 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. marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	PN	budyń o smaku śmietankowym z/c		chleb razowy masło 82% tł. .pasta z soczewicy	budyń o smaku śmietankowym z/c
		Wart.energ.: 2552.21 kcal; Białko ogółem: 109.62 g; Tłuszcz: 99.67 g; Węglowodany ogółem: 324.42 g;	Wart.energ.: 2427.43 kcal; Białko ogółem: 112.73 g; Tłuszcz: 87.13 g; Węglowodany ogółem: 307.32 g;	Wart.energ.: 2362.03 kcal; Białko ogółem: 128.91 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 316.09 g;	Wart.energ.: 2121.85 kcal; Białko ogółem: 98.86 g; Tłuszcz: 50.01 g; Węglowodany ogółem: 328.25 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
11.08.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. twarożek na słodko dżem owocowy gruszka kawa z mlekiem b/c	kasza manna na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. twarożek na słodko 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. twarożek na słodko dżem owocowy Herbata czarna z/c
	II ŚN			kefir 1szt.	serek homogenizowany truskawkowy
	Obiad	rosół z makaronem ziemniaki gotowane kotlet schabowy panierowany surówka z kap. pekińskiej i marchwi .kompot z porzeczek czarnych	rosół z makaronem ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny seler gotowany .kompot z porzeczek czarnych	rosół z makaronem kasza gryczana na sypko schab duszony sos własny mięsny surówka z kap. pekińskiej i marchwi .kompot z porzeczek czarnych	rosół z makaronem ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos koperkowy seler gotowany .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z mięsa drob. pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z mięsa drob. włoszczyzna kostka gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy masło 82% tł. ser topiony sałata zielona 8g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	Kisiel o smaku truskawkowym z/c
		Wart.energ.: 2346.25 kcal; Białko ogółem: 100.30 g; Tłuszcz: 85.24 g; Węglowodany ogółem: 328.29 g;	Wart.energ.: 2278.16 kcal; Białko ogółem: 113.61 g; Tłuszcz: 69.89 g; Węglowodany ogółem: 323.73 g;	Wart.energ.: 2037.77 kcal; Białko ogółem: 116.13 g; Tłuszcz: 66.07 g; Węglowodany ogółem: 267.05 g;	Wart.energ.: 2150.13 kcal; Białko ogółem: 114.05 g; Tłuszcz: 52.24 g; Węglowodany ogółem: 327.85 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
12.08.2024 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 cukinia gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		serek homogenizowany nat.	sok owocowy 200ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią sos pomidorowy kompot z porzeczek czarnych	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią sos pomidorowy kompot z porzeczek czarnych	barszcz czerwony z ziemniakami Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią sos pomidorowy kompot z porzeczek czarnych	barszcz czerwony z ziemniakami - dieta Kaszotto jęczmienne z mięsem drobiowym i dynią sos pomidorowy kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z makreli z cebulą i jajkiem 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 makreli z cebulą i jajkiem 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	koktajl truskawkowy z/c		chleb razowy masło 82% tł. rzodkiewka 40g	chleb pszenny krojony miód
		Wart.energ.: 2469.57 kcal; Białko ogółem: 86.34 g; Tłuszcz: 88.73 g; Węglowodany ogółem: 336.86 g;	Wart.energ.: 2360.54 kcal; Białko ogółem: 97.66 g; Tłuszcz: 76.91 g; Węglowodany ogółem: 314.93 g;	Wart.energ.: 2234.55 kcal; Białko ogółem: 93.32 g; Tłuszcz: 82.09 g; Węglowodany ogółem: 296.11 g;	Wart.energ.: 2216.54 kcal; Białko ogółem: 74.34 g; Tłuszcz: 51.79 g; Węglowodany ogółem: 360.08 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
13.08.2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. .kielbasa śląska drobiowa na ciepło ketchup sałata zielona 8g pomidor 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. wędlina sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina jablko gotowane Herbata czarna z/c
	II ŚN			chleb razowy masło 82% tł. jogurt naturalny 1szt.	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt
	Obiad	brokułowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Gulasz warzywny z ciecierzycą jabłko kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane Potrawka drobiowa marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	brokułowa z ziemniakami Ryż brązowy na sypko Gulasz warzywny z ciecierzycą kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z ryżem - dieta ziemniaki gotowane Potrawka drobiowa marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem ogórek świeży sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem ogórek świeży sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem miód 2 szt. Herbata czarna z/c
	PN	drożdżówka		chleb razowy masło 82% tł. sok wielowarzywny	rogal masło 82% tł.
		Wart.energ.: 2286.61 kcal; Białko ogółem: 91.70 g; Tłuszcz: 71.82 g; Węglowodany ogółem: 347.15 g;	Wart.energ.: 2356.85 kcal; Białko ogółem: 100.34 g; Tłuszcz: 79.00 g; Węglowodany ogółem: 337.41 g;	Wart.energ.: 2199.63 kcal; Białko ogółem: 87.47 g; Tłuszcz: 65.64 g; Węglowodany ogółem: 349.46 g;	Wart.energ.: 2267.02 kcal; Białko ogółem: 89.91 g; Tłuszcz: 46.08 g; Węglowodany ogółem: 379.12 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
14.08.2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. salami wp sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	ryż 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 włoszczyzna 3 skł. gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			kefir 1szt.	biszkopty
	Obiad	pomidorowa z makaronem ziemniaki gotowane kotlet pożarski marchew z groszkiem kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z makaronem ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pietruszkowy marchew duszona kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z makaronem ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pietruszkowy marchew z groszkiem kompot z jabłek i porzeczek b/c	pomidorowa z makaronem ziemniaki gotowane filet drobiowy gotowany sos pietruszkowy marchew duszona kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. Paszтет z fasoli sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek do smarowania pomidor Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. serek homogenizowany nat. miód mus z brzoskwiń Herbata czarna z/c
	PN	serek śmietankowo-czekoladowy	jogurt naturalny 1szt.	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons.	jogurt naturalny 1szt.
		Wart.energ.: 2773.16 kcal; Białko ogółem: 94.10 g; Tłuszcz: 121.75 g; Węglowodany ogółem: 344.75 g;	Wart.energ.: 2231.32 kcal; Białko ogółem: 110.46 g; Tłuszcz: 75.09 g; Węglowodany ogółem: 285.77 g;	Wart.energ.: 2217.28 kcal; Białko ogółem: 109.26 g; Tłuszcz: 78.66 g; Węglowodany ogółem: 287.98 g;	Wart.energ.: 2280.22 kcal; Białko ogółem: 102.67 g; Tłuszcz: 54.52 g; Węglowodany ogółem: 359.96 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
15.08.2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor kawa z mlekiem b/c .sos tatarski	zacierka na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina cukinia gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			serek homogenizowany nat.	sok owocowy 200ml
	Obiad	kalafiorowa z ziemniakami ziemniaki gotowane gulasz z żołądków drobiowych sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	kalafiorowa z ziemniakami kasza jęczmienna na sypko gulasz drobiowy - dieta sałatka szwedzka kompot z jabłek i porzeczki b/c	grysikowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane gulasz drobiowy - dieta dynia gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. sałatka wykwinna Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka wykwinna - dieta Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z makreli z cebulą i jajkiem sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. sałatka wykwinna - dieta Herbata czarna z/c
	PN	Kisiel z czarnej porzeczki z/c		chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża	Kisiel z czarnej porzeczki z/c
		Wart.energ.: 2469.36 kcal; Białko ogółem: 90.07 g; Tłuszcz: 103.74 g; Węglowodany ogółem: 308.76 g;	Wart.energ.: 2400.40 kcal; Białko ogółem: 103.10 g; Tłuszcz: 77.95 g; Węglowodany ogółem: 327.52 g;	Wart.energ.: 2337.10 kcal; Białko ogółem: 103.16 g; Tłuszcz: 90.59 g; Węglowodany ogółem: 304.60 g;	Wart.energ.: 1996.83 kcal; Białko ogółem: 78.11 g; Tłuszcz: 46.93 g; Węglowodany ogółem: 321.57 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
16.08.2024 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	kasza manna 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 serek wiejski dżem owocowy kawa z mlekiem b/c
	II SN			jogurt naturalny 1szt.	herbatniki jogurt naturalny 1szt.
	Obiad	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane Ryba gotowana Sos szpinakowy bukiet warzyw mar./brok./kalaf. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny Sos szpinakowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa z fasolki szparag. - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny Sos szpinakowy bukiet warzyw mar./brok./kalaf. kompot z jabłek i porzeczki b/c	zupa ziemniaczana - dieta ziemniaki gotowane pulpet rybny Sos szpinakowy marchewka gotowana kompot z jabłek i porzeczki b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z rzodkiewką sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c wędlina 30g	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem - dieta pomidor sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z twarogu z rzodkiewką sałata zielona 8g pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z twarogu seler gotowany Herbata czarna z/c
	PN	bułka o smaku maślanym masło 82% tł.	bułka o smaku maślanym	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z ciecierzycy z warzywami ogórek kiszony	bułka o smaku maślanym
		Wart.energ.: 2359.92 kcal; Białko ogółem: 96.16 g; Tłuszcz: 86.99 g; Węglowodany ogółem: 328.82 g;	Wart.energ.: 2241.95 kcal; Białko ogółem: 109.36 g; Tłuszcz: 62.96 g; Węglowodany ogółem: 334.05 g;	Wart.energ.: 2056.79 kcal; Białko ogółem: 109.46 g; Tłuszcz: 60.13 g; Węglowodany ogółem: 299.24 g;	Wart.energ.: 2377.96 kcal; Białko ogółem: 118.40 g; Tłuszcz: 47.57 g; Węglowodany ogółem: 395.47 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
17.08.2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. parówka ketchup sałata zielona 8g papryka konserwowa kawa z mlekiem b/c	makaron drobny na mleku chleb pszenny krojony masło 82% tł. parówka ketchup pomidor kawa z mlekiem b/c	chleb razowy masło 82% tł. pasta z wędliny drob. i warzyw papryka konserwowa sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. pasta z wędliny drob. i warzyw dynia gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			kefir 1szt.	bułka o smaku maślanym
	Obiad	marchewkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane Szynka wieprzowa duszona sos własny mięsny surówka z białej kapusty kompot z jabłek i porzeczek b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c	marchewkowa z ziemniakami ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny surówka z białej kapusty kompot z jabłek i porzeczek b/c	marchewkowa z ziemniakami - dieta ziemniaki gotowane schab duszony sos własny mięsny cukinia gotowana kompot z jabłek i porzeczek b/c
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. pasztet zapiekany rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. wędlina sałata zielona Herbata czarna b/c	chleb razowy masło 82% tł. sałatka z soczewicą kons. Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony masło 82% tł. twarożek na słodko dżem owocowy Mus z jabłek prażonych Herbata czarna z/c
	PN	jogurt naturalny 1szt.		chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor	skyr waniliowy
		Wart.energ.: 2213.10 kcal; Białko ogółem: 85.81 g; Tłuszcz: 96.21 g; Węglowodany ogółem: 267.94 g;	Wart.energ.: 2223.71 kcal; Białko ogółem: 106.86 g; Tłuszcz: 85.52 g; Węglowodany ogółem: 263.96 g;	Wart.energ.: 2215.52 kcal; Białko ogółem: 115.11 g; Tłuszcz: 88.81 g; Węglowodany ogółem: 259.81 g;	Wart.energ.: 2281.77 kcal; Białko ogółem: 118.83 g; Tłuszcz: 50.82 g; Węglowodany ogółem: 363.26 g;

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
18.08.2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. chleb razowy masło 82% tł. ser żółty sałata zielona 8g ogórek świeży kawa z mlekiem b/c	ryż 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 wędlina włoszczyzna kostka gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN		serek homogenizowany nat.	galaretka o smaku truskawkowym herbatniki	
	Obiad	szpinakowa z zacierką ziemniaki gotowane kotlet mielony buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z zacierką ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy buraczki duszone kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z zacierką ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy kalafior gotowany kompot z jabłek i porzeczki b/c	szpinakowa z zacierką ziemniaki gotowane Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pomidorowy 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 wędlina 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. pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony pasta z białek jaj z kop. marchewka gotowana Herbata czarna z/c
	PN	kefir 1szt.		chleb razowy masło 82% tł. papryka świeża	kefir 1szt.
		Wart.energ.: 2278.12 kcal; Białko ogółem: 105.92 g; Tłuszcz: 81.46 g; Węglowodany ogółem: 287.04 g;	Wart.energ.: 2342.54 kcal; Białko ogółem: 107.87 g; Tłuszcz: 80.76 g; Węglowodany ogółem: 295.27 g;	Wart.energ.: 2131.34 kcal; Białko ogółem: 111.12 g; Tłuszcz: 80.34 g; Węglowodany ogółem: 267.37 g;	Wart.energ.: 2196.45 kcal; Białko ogółem: 103.39 g; Tłuszcz: 54.36 g; Węglowodany ogółem: 320.36 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,