

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
01-05-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g papryka świeża 100 g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem 150 g Herbata czarna z/c 400 ml	płatki owsiane na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem 150 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 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 .pasta z warzyw (KMB) 130 g kefir 1szt. 150 g	biszkopty 50 g	
	Obiad	.szpinakowa z ryżem 400 ml .ziemniaki 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .buraki z jabłkami 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ryżem 400 ml .ziemniaki 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g kalafior gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ryżem 400 ml .ziemniaki 200 g .filet drobiowy gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g buraczki duszone 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g kielbasa biała 120 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml musztarda 20 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2szt 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml ketchup 20 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g miód 2 szt. 50 g szpinak gotowany - dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	serek homogenizowany nat. 150 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sałata zielona 8g 8 g	serek homogenizowany truskawkowy 150 g	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
01-05-2024 środa	Wart.energ.: 2444.72 kcal; Białko ogółem: 118.95 g; Tłuszcz: 90.50 g; Węglowodany ogółem: 306.69 g;	Wart.energ.: 2522.54 kcal; Białko ogółem: 125.67 g; Tłuszcz: 88.85 g; Węglowodany ogółem: 315.05 g;	Wart.energ.: 2175.34 kcal; Białko ogółem: 120.75 g; Tłuszcz: 75.79 g; Węglowodany ogółem: 275.02 g;	Wart.energ.: 2336.54 kcal; Białko ogółem: 119.78 g; Tłuszcz: 48.65 g; Węglowodany ogółem: 362.03 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
02-05-2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	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 400 g .ziemniaki 200 g .bigos ze słodkiej kapusty z mięsem 350 g jabłko 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g .brokuł gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .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 g		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.: 2251.15 kcal; Białko ogółem: 85.20 g; Tłuszcz: 81.43 g; Węglowodany ogółem: 312.39 g;	Wart.energ.: 2377.83 kcal; Białko ogółem: 102.33 g; Tłuszcz: 88.20 g; Węglowodany ogółem: 303.07 g;	Wart.energ.: 2138.06 kcal; Białko ogółem: 95.81 g; Tłuszcz: 82.29 g; Węglowodany ogółem: 274.21 g;	Wart.energ.: 2153.51 kcal; Białko ogółem: 95.76 g; Tłuszcz: 50.76 g; Węglowodany ogółem: 340.77 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
03-05-2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g szczypiorek 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 8g 8 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 szczypiorek 20 g Herbata czarna b/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	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 kiszonej kapusty 400 g .ziemniaki 200 g Gulasz warzywny z ciecierzycą 300 g .surówka z marchwi i chrzanu 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grycikowa z ziemiakami 350 g .ziemniaki 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 kiszonej kapusty 400 g .ziemniaki 200 g .pulpety rybne w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z marchwi i chrzanu 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grycikowa z ziemiakami 400 g .ziemniaki 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 parówka 2szt 100 g ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml ogórek kiszony 100 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2szt 100 g ketchup 20 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	kefir 1szt. 150 g			
	Wart.energ.: 2301.00 kcal; Białko ogółem: 83.62 g; Tłuszcz: 93.07 g; Węglowodany ogółem: 291.58 g;	Wart.energ.: 2322.24 kcal; Białko ogółem: 103.15 g; Tłuszcz: 91.20 g; Węglowodany ogółem: 273.39 g;	Wart.energ.: 1787.45 kcal; Białko ogółem: 92.52 g; Tłuszcz: 56.82 g; Węglowodany ogółem: 236.95 g;	Wart.energ.: 2141.97 kcal; Białko ogółem: 98.02 g; Tłuszcz: 51.12 g; Węglowodany ogółem: 321.61 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
04-05-2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g 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.: 2380.30 kcal; Białko ogółem: 99.46 g; Tłuszcz: 82.42 g; Węglowodany ogółem: 326.69 g;	Wart.energ.: 2355.88 kcal; Białko ogółem: 105.90 g; Tłuszcz: 71.99 g; Węglowodany ogółem: 342.48 g;	Wart.energ.: 2303.11 kcal; Białko ogółem: 99.40 g; Tłuszcz: 89.13 g; Węglowodany ogółem: 296.91 g;	Wart.energ.: 2256.49 kcal; Białko ogółem: 108.56 g; Tłuszcz: 54.07 g; Węglowodany ogółem: 355.26 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05-05-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żył. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ser topiony 50 g wędlina 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g twaróg krajanka 70 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml makaron drobny na mleku 300 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 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 400 g .ziemniaki 250 g .kotlet pożarski 90 g .sałatka z buraków i warzyw z majonezem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml jabłko 150 g	.zacierkowa 400 g .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 400 g .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 400 g .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.-żył. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g miód 2 szt. 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 masło 82% tł. 10 g wędlina 50 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	jabłko gotowane 150 g
		Wart.energ.: 2410.75 kcal; Białko ogółem: 84.44 g; Tłuszcz: 81.22 g; Węglowodany ogółem: 350.84 g;	Wart.energ.: 2201.43 kcal; Białko ogółem: 88.13 g; Tłuszcz: 59.36 g; Węglowodany ogółem: 335.89 g;	Wart.energ.: 2260.32 kcal; Białko ogółem: 91.79 g; Tłuszcz: 79.74 g; Węglowodany ogółem: 314.49 g;	Wart.energ.: 2255.98 kcal; Białko ogółem: 83.26 g; Tłuszcz: 51.58 g; Węglowodany ogółem: 370.97 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
06-05-2024 poniedziałek	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 g .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 g .ziemniaki 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g dynia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .schab gotowany w sosie 80 g sos do obiadu 100 g .sałatka z kalafiora 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g .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 ketchup 20 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 2szt 100 g ketchup 20 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 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 wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g herbatniki 50 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05-2024 poniedziałek	Wart.energ.: 2332.21 kcal; Białko ogółem: 100.49 g; Tłuszcz: 90.79 g; Węglowodany ogółem: 297.80 g;	Wart.energ.: 2413.57 kcal; Białko ogółem: 110.63 g; Tłuszcz: 86.89 g; Węglowodany ogółem: 296.07 g;	Wart.energ.: 2280.07 kcal; Białko ogółem: 118.56 g; Tłuszcz: 83.21 g; Węglowodany ogółem: 283.18 g;	Wart.energ.: 2305.47 kcal; Białko ogółem: 112.88 g; Tłuszcz: 58.79 g; Węglowodany ogółem: 340.76 g;
07-05-2024 wtorek	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	kasza manna 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
	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 z konc.pomid. 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
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 i twarogu 80 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 ryby z ryżem 80 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .pasta z ryby wędzonej i twarogu 80 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .pasta z ryby z ryżem 80 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml



		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
07-05-2024 wtorek	PN	banan 200 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g sok wielowarzywny 300 ml	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g
		Wart.energ.: 2112.41 kcal; Białko ogółem: 81.79 g; Tłuszcz: 79.19 g; Węglowodany ogółem: 283.90 g;	Wart.energ.: 2039.62 kcal; Białko ogółem: 93.60 g; Tłuszcz: 56.52 g; Węglowodany ogółem: 302.33 g;	Wart.energ.: 2098.59 kcal; Białko ogółem: 106.47 g; Tłuszcz: 78.22 g; Węglowodany ogółem: 272.55 g;	Wart.energ.: 2188.56 kcal; Białko ogółem: 101.78 g; Tłuszcz: 52.05 g; Węglowodany ogółem: 341.01 g;

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
08-05-2024 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	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 100 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek do smarowania 80 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g pomidor 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g twaróg krajanka 70 g szpinak gotowany -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN	jogurt naturalny 1szt. 150 g			
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g .salatka szwedzka 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 300 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	dyniowa z ziemniakami - dieta 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g cukinia gotowana 100 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	
	Kolacja	chleb razowy 50g 50 g .pasta z jaj 100 g papryka świeża 100 g chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 100 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .pasta z jaj 100 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna z/c 400 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z białek jaj z kop. 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g pasta z białek jaj z kop. 50 g .marchew gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Paszтет z fasoli 50 g	herbatniki 50 g sok owocowy 200ml 200 g
	Wart.energ.: 2439.05 kcal; Białko ogółem: 108.87 g; Tłuszcz: 92.81 g; Węglowodany ogółem: 308.73 g;	Wart.energ.: 2371.14 kcal; Białko ogółem: 114.50 g; Tłuszcz: 91.36 g; Węglowodany ogółem: 279.84 g;	Wart.energ.: 2313.28 kcal; Białko ogółem: 108.19 g; Tłuszcz: 89.51 g; Węglowodany ogółem: 286.24 g;	Wart.energ.: 2037.61 kcal; Białko ogółem: 93.38 g; Tłuszcz: 52.35 g; Węglowodany ogółem: 305.85 g;	

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
09-05-2024 czwartek	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 400 g .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.selerowa z ziemniakami 400 g .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 400 g .ziemniaki 200 g .schab duszony 80 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.selerowa z ziemniakami 400 g .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 serek wiejski 200 g pomidor 100 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	jabłko 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g surówka z kap. pekińskiej i marchwi 150 g	jabłko gotowane 150 g sok owocowy 200ml 200 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
05-2024 czwartek	Wart.energ.: 2098.76 kcal; Białko ogółem: 79.21 g; Tłuszcz: 79.28 g; Węglowodany ogółem: 281.11 g;	Wart.energ.: 2137.49 kcal; Białko ogółem: 103.14 g; Tłuszcz: 67.87 g; Węglowodany ogółem: 286.64 g;	Wart.energ.: 2088.96 kcal; Białko ogółem: 98.95 g; Tłuszcz: 80.22 g; Węglowodany ogółem: 261.91 g;	Wart.energ.: 2125.29 kcal; Białko ogółem: 111.77 g; Tłuszcz: 52.86 g; Węglowodany ogółem: 309.18 g;
10-05-2024 piątek	Śniadanie chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g sałami wieprzowe 40 g papryka świeża 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	kasza manna na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 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 papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g cukinia gotowana 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 miód 2 szt. 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	.krupnik z płatków 400 g .ziemniaki 200 g .filet rybny smażony 120 g .sałatka z kapusty czerwonej z majonezem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.krupnik z płatków 400 g .ziemniaki 200 g .ryba gotowana 120 g sos do obiadu 100 g szpinak gotowany - dieta 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	
Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g wędlina 30g 30 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 30g 30 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 150 g wędlina 30g 30 g .marchew gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
10-05-2024 piątek	PN	sok pomidorowy 300 ml	jogurt owocowy brzoskwiowy 1szt 150 g	sok pomidorowy 300 ml chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g	sok pomidorowy 300 ml
		Wart.energ.: 2310.66 kcal; Białko ogółem: 94.40 g; Tłuszcz: 96.19 g; Węglowodany ogółem: 285.99 g;	Wart.energ.: 2146.42 kcal; Białko ogółem: 114.91 g; Tłuszcz: 58.80 g; Węglowodany ogółem: 281.81 g;	Wart.energ.: 2005.62 kcal; Białko ogółem: 106.95 g; Tłuszcz: 60.81 g; Węglowodany ogółem: 278.80 g;	Wart.energ.: 2192.40 kcal; Białko ogółem: 114.15 g; Tłuszcz: 50.95 g; Węglowodany ogółem: 331.75 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,*