

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
21-04-2024 niedziela	Śniadanie	chleb razowy 50g 50 g chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2szt 100 g ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml ogórek świeży 100 g	zacierka na mleku 300 g 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 serek homogenizowany nat. 150 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek homogenizowany nat. 150 g .marchew gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN			sok pomidorowy 300 ml	chleb pszenny krojony 50g 50 g sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	.kompot z porzeczek czarnych 250 ml .zupa z fasolki szparagowej 400 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g cukinia gotowana 150 g .cukinia gotowana 150 g	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.zupa z fasolki szparagowej 400 ml .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g .cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g .kasza jęczmienna na sypko 200 g .filet drobiowy duszony 80 g sos do obiadu 100 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g szczypiorek 20 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g sałatka z soczewicą kons. 150 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	PN	kefir 1szt. 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 5 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g dżem owocowy 50 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22-04-2024 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 pomidor 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 pomidor 100 g płatki owsiane na mleku 300 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 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml dżem owocowy 50 g
	II ŚN			kefir 1szt. 150 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g rzodkiewka 40g 40 g	herbatniki 50 g kefir 1szt. 150 g
	Obiad	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g jabłko 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g .marchew gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 g kalefior gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.szpinakowa z ziemniakami 400 ml .ziemniaki 200 g gulasz drobiowy -dieta 200 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 ser żółty 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 twaróg krajanka 70 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g twaróg krajanka 70 g szpinak gotowany -dieta 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	drożdżówka 1 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g pasta z mięsa drob i warzyw 100 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
23-04-2024 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 pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml miód 25 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g pomidor 100 g ryż na mleku 300 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 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 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 ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g
	Obiad	.rosół z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .udziec z kurczaka pieczony 120 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml .Salata wiosenna ze śmietaną 150 g	.rosół z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .udziec z kurczaka gotowany 120 g sos do obiadu 100 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.rosół z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .udziec z kurczaka pieczony 120 g .surówka z kapusty pekińskiej z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.grysikowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g .udziec z kurczaka gotowany 120 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 Herbata czarna z/c 400 ml .śledź z cebulką 160 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek wiejski 200 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .śledź z cebulką 160 g Herbata czarna b/c 250 ml sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek wiejski 200 g dynia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	banan 200 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g	jabłko gotowane 150 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24-04-2024 środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem 100 g Herbata czarna z/c 400 ml jabłko 150 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 100 g sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna z/c 400 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .twaróg z rzodkiewką i szczypiorem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem 100 g Herbata czarna z/c 400 ml jabłko gotowane 150 g
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g ogórek świeży 100 g	biszkopty 50 g jogurt naturalny 1szt. 150 g	
	Obiad	.zupa z marchwi 400 ml .ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos do obiadu 100 g .surówka z rzepy, marchwi i jabłek 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.zupa z marchwi 400 g .ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos do obiadu 100 g szpinak gotowany - dieta 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 g sos do obiadu 100 g .surówka z rzepy, marchwi i jabłek 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.zupa z marchwi 400 ml .ziemniaki 200 g Pieczeń rzymska drobiowa 90 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 ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g parówka 2szt 100 g ketchup 20 g Herbata czarna z/c 400 ml pomidor 100 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g .pasta z soczewicy 80 g rzodkiewka 40g 40 g Herbata czarna b/c 250 ml	masło 82% tł. 10 g 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	drożdżówka 1 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 25 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g dżem 2 szt. 50 g skyr waniliowy 150 g



	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
26-04-2024 piątek	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 kukurydziana 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 sałata zielona 8g 8 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g wędlina 50 g jabłko gotowane 150 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 10 g
	II ŚN		sok wielowarzywny 300 ml chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g	sok owocowy 200ml 200 g herbatniki 50 g	
	Obiad	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .filety rybne smażone 110 g .surówka wielowarzywna 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .ryba gotowana 120 g sos do obiadu 100 g cukinia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g Ryż brązowy na sypko 200 g .ryba gotowana 120 g sos do obiadu 100 g .surówka wielowarzywna 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.pomidorowa z makaronem 400 g .ziemniaki 200 g .ryba gotowana 120 g sos do obiadu 100 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 Sałatka z soczewicy 150 g Herbata czarna z/c 400 ml wędlina 30g 30 g	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	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g twaróg krajanka 70 g dżem owocowy 50 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jabłko 150 g	jabłko 150 g chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g rzodkiewka 40g 40 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 30g 30 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27-04-2024 sobota	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 wędlina 30g 30 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 wędlina 30g 30 g Herbata czarna z/c 400 ml płatki owsiane na mleku 300 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g pomidor 100 g wędlina 30g 30 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek wiejski 200 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 papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 25 g
	Obiad	.fasolowa zasmażana 400 g .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z marchwi i jabłek 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z marchwi i jabłek 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.fasolowa zasmażana 400 g .kasza jęczmienna na sypko 200 g .schab pieczony 80 g sos do obiadu 100 g .surówka z marchwi i jabłek 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ziemniaczana z konc.pomid. 400 g .kasza jęczmienna na sypko 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 ogórek świeży 100 g wędlina 50 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 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 b/c 250 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
	PN	koktajl truskawkowy z/c 250 ml		jogurt naturalny 1szt. 150 g	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt 150 g

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28-04-2024 niedziela	Sniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g ser żółty 50 g papryka świeża 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	zacierka na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g pasta z twarogu z koperkiem 100 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	II ŚN		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g pomidor 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g dżem owocowy 50 g	
	Obiad	.żurek z kefirem 400 g .ziemniaki 200 g .kotlet mielony wieprzowy 90 g .mizeria 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ryżowa 300 ml .ziemniaki 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos do obiadu 100 g szpinak gotowany - dieta 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.żurek z kefirem 400 g .ziemniaki 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 g sos do obiadu 100 g .mizeria 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	zupa ryżowa 400 ml .ziemniaki 200 g pulpet drobiowy gotowany - dieta 90 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 pasztet zapiekany 60 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna z/c 400 ml masło 82% tł. 16,67g 16,67 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 miód 2 szt. 50 g	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek kiszony 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g seler gotowany 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	jogurt naturalny 1szt. 150 g		chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Pasztet z fasoli 50 g sałata zielona 8g 8 g	herbatniki 50 g



		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29-04-2024 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 ogórek świeży 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	kasza kukurydziana na mleku 300 g chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g wędlina 50 g sałata zielona 20 g Herbata czarna z/c 250 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g wędlina 50 g ogórek świeży 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 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 rzodkiewka 40g 40 g	jogurt naturalny 1szt. 150 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami 400 ml .ryż 200 g .leczo 250 g jabłko 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ryż 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g dynia gotowana 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	brokułowa z ziemniakami 400 ml Ryż brązowy na sypko 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 g .surówka z kapusty białej jabłka i marchwi 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.koperkowa z ziemniakami 400 g .ryż 200 g gulasz drobiowy - dieta 200 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 jajko gotowane 2 szt. 100 g majonez 20 g Herbata czarna z/c 400 ml szczypiorek 20 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g jajko gotowane 2 szt. 100 g pomidor 100 g Herbata czarna z/c 400 ml	chleb razowy 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g papryka świeża 100 g Herbata czarna b/c 400 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 10 g serek wiejski 200 g włoszczyzna 3 skl. gotowana 100 g Herbata czarna z/c 250 ml
	PN	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g Pasta z ciecierzycy z warzywami 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g miód 2 szt. 50 g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30-04-2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 70 g chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g serek homogenizowany nat. 150 g 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 serek homogenizowany nat. 150 g wędlina 30g 30 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 pomidor 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g serek homogenizowany nat. 150 g jabłko gotowane 150 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 mięsa drob. 100 g papryka świeża 100 g	chleb pszenny krojony 50g 50 g wędlina 30g 30 g
	Obiad	.ogórkowa 400 g .ziemniaki 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g .surówka z selera, marchwi i pora z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml sos do obiadu 100 g	.grycikowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g Bitka z fileta kurczaka 80 g sos do obiadu 100 g seler gotowany 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml	.ogórkowa 400 g .ziemniaki 200 g sos do obiadu 100 g .surówka z selera, marchwi i pora z olejem 150 g .kompot z porzeczek czarnych 250 ml Bitka z fileta kurczaka 80 g	.grycikowa z ziemniakami 400 g .ziemniaki 200 g Bitka z fileta kurczaka 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 .pasta z ryby wędzonej i twarogu 80 g Herbata czarna z/c 400 ml ogórek świeży 100 g	chleb pszenny krojony 120g 120 g masło 82% tł. 16,67g 16,67 g .pasta z ryby z ryżem 80 g sałata zielona 8g 8 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 świeży 100 g Herbata czarna b/c 250 ml	chleb pszenny krojony 120g 120 g .pasta z ryby z ryżem 80 g cukinia gotowana 100 g Herbata czarna z/c 400 ml
	PN	gruszka 150 g	masło 82% tł. 10 g dżem owocowy 50 g chleb pszenny krojony 50g 50 g	chleb razowy 50g 50 g masło 82% tł. 10 g wędlina 30g 30 g sałata zielona 8g 8 g	herbatniki 50 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,*