

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
21-03-2024 czwartek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g wędlina ogórek kiszony dżem owocowy Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g wędlina dżem owocowy Herbata czarna z/c	wędlina ogórek kiszony chleb razowy Herbata czarna b/c masło 82% tł.	masło 82% tł. Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g dżem owocowy wędlina
	III ŚN	kefir 1szt.			
	Obiad	brokułowa z ziemniakami ziemniaki stek wieprzowy .surówka z marchwii i selera .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z ziemniakami - dieta .ziemniaki Zrazik drobiowy z udźca gotowany .surówka z marchwii i selera .kompot z porzeczek czarnych sos pietruszkowy	brokułowa z ziemniakami ziemniaki .surówka z marchwii i selera .kompot z porzeczek czarnych Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pietruszkowy	dyniowa z ziemniakami - dieta .ziemniaki .marchew oprószana .kompot z porzeczek czarnych Zrazik drobiowy z udźca gotowany sos pietruszkowy
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. 16,67g .kielbasa śląska drobiowa na ciepło musztarda Herbata czarna z/c pomidor	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. 16,67g parówka 2szt ketchup pomidor Herbata czarna z/c	masło 82% tł. pomidor pasta z mięsa drob i warzyw chleb razowy Herbata czarna b/c	cukinia gotowana masło 82% tł. pasta z wędliny drob. i warzyw Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g
	PN	jabłko		chleb razowy 50g masło 82% tł. sałata zielona 8g serek homogenizowany nat.	.jabłko gotowane

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
22-03-2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek wiejski Herbata czarna z/c sałata zielona	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek wiejski Herbata czarna z/c dżem owocowy
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek kiszony	sok pomidorowy
	Obiad	.żurek z kefirem .ziemniaki .ryba po grecku .surówka z kapusty kiszonej .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu .ryba po grecku .ziemniaki .kompot z porzeczek czarnych jabłko	.żurek z kefirem .ziemniaki .ryba po grecku .kompot z porzeczek czarnych .surówka z kapusty kiszonej	.ziemniaczana b/koncentratu .ryba po grecku .ziemniaki .kompot z porzeczek czarnych jabłko gotowane
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	jogurt naturalny 1szt.	jogurt truskawkowy	jogurt naturalny 1szt.	jogurt truskawkowy

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
23-03-2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. parówka 2szt ketchup ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. parówka 2szt ketchup pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Herbata czarna z/c .twaróg krajanka z mlekiem i koperkiem dżem owocowy
	II ŚN		serek homogenizowany nat.	kefir 1szt.	
	Obiad	.ogórkowa .kasza jęczmienna na sypko .pulpet drobiowy w sosie sos do obiadu .salatka z buraków i warzyw z majonezem .kompot z porzeczek czarnych	.grysikowa z ziemiakami .pulpet drobiowy w sosie sos do obiadu .kasza jęczmienna na sypko salatka z buraczków i jabłka .kompot z porzeczek czarnych	.ogórkowa .kasza jęczmienna na sypko .pulpet drobiowy w sosie sos do obiadu .kompot z porzeczek czarnych dynia gotowana	.grysikowa z ziemiakami .pulpet drobiowy w sosie sos do obiadu ziemniaki gotowane dynia gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. wędlina 30g sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Herbata czarna z/c wędlina szpinak gotowany - dieta
PN	gruszka	banan	chleb razowy 50g masło 82% tł. serek do smarowania pomidor	sok pomidorowy biszkopty	

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
24-03-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ser żółty wędlina 30g papryka świeża Herbata czarna z/c	masło 82% tł. wędlina Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g miód	masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c chleb razowy	wędlina Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g miód masło 82% tł.
	II ŚN		chleb razowy 50g ogórek kiszony twaróg krajanka 50g	biszkopty	
	Obiad	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .schab pieczony sos do obiadu kapusta biała zasmażana .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z makaronem .schab pieczony sos do obiadu .ziemniaki szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z makaronem .ziemniaki .schab pieczony sos do obiadu kapusta biała zasmażana .kompot z porzeczek czarnych	.pomidorowa z makaronem filet drobiowy gotowany sos do obiadu .ziemniaki szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	masło 82% tł. pomidor Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g serek homogenizowany nat.	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. Herbata czarna b/c pomidor	Herbata czarna z/c chleb pszenny krojony 120g serek homogenizowany nat. Mus z jabłek prażonych
	PN	kefir 1szt.			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
25-03-2024 poniedziałek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka 40g Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. twaróg krajanka dżem owocowy Herbata czarna z/c	masło 82% tł. twaróg krajanka rzodkiewka 40g Herbata czarna b/c chleb razowy	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka dżem owocowy Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN			chleb razowy 50g sok pomidorowy masło 82% tł.	.jabłko gotowane
	Obiad	.koperkowa z ziemniakami .ziemniaki .fasolka po bretońsku jabłko .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .gulasz drobiowy z warzywami .ziemniaki seler gotowany .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .gulasz drobiowy z warzywami .ziemniaki .kompot z porzeczek czarnych .brokuł gotowany	.koperkowa z ziemniakami .gulasz drobiowy z warzywami .ziemniaki seler gotowany .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. kielbasa biała musztarda Herbata czarna z/c ogórek świeży	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup sałata zielona	chleb razowy masło 82% tł. kielbasa biała Herbata czarna b/c musztarda ogórek świeży	chleb pszenny krojony 120g Herbata czarna z/c .jabłko gotowane wędlina masło 82% tł.
	PN	sok pomidorowy	sok pomidorowy jabłko	surówka z kapusty pekińskiej z olejem chleb razowy 30g	sok pomidorowy chleb pszenny krojony 50g masło 82% tł. Pasta warzywna

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
26-03-2024 wtorek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ser topiony papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g wędlina cukinia gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN			jogurt naturalny 1szt.	jogurt naturalny 1szt. biszkopty
	Obiad	.zacierkowa .ziemniaki .udziec z kurczaka pieczony .marchewka z groszkiem .kompot z porzeczek czarnych	.zacierkowa .ziemniaki .udziec z kurczaka bez skóry i sosu sos do obiadu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.zacierkowa .ziemniaki .udziec z kurczaka pieczony .surówka z marchwi i jabłek .kompot z porzeczek czarnych	.zacierkowa .ziemniaki .udziec z kurczaka bez skóry i sosu sos do obiadu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. .sałatka z ryżem pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. pasta z twarogu z koperkiem pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. .sałatka z ryżem pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g pasta z twarogu z koperkiem dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy 50g wędlina 30g masło 82% tł. sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 50g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina 30g sałata zielona 8g	chleb pszenny krojony 30g wędlina 30g

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
27-03-2024 - środa	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. wędlina pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g wędlina włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			chleb razowy 50g masło 82% tł. twaróg krajanka	chleb pszenny krojony 30g twaróg krajanka
	Obiad	.grochowa zasmażana .kasza jęczmienna na sypko .klopsy wieprzowe w sosie sos do obiadu .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu .kasza jęczmienna na sypko .klopsy drobiowe w sosie sos do obiadu .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu .kasza jęczmienna na sypko .klopsy drobiowe w sosie sos do obiadu .kalańfior gotowany .kompot z porzeczek czarnych	.ziemniaczana b/koncentratu .kasza jęczmienna na sypko .klopsy drobiowe w sosie sos do obiadu .buraki z jabłkami .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. .pasta z ryby wędzonej i twarogu ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. .pasta z ryby z ryżem sałata zielona 8g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. .pasta z ryby wędzonej i twarogu ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g chleb pszenny krojony 120g .pasta z ryby z ryżem szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c
	PN	jabłko		kefir 1szt.	jabłko gotowane

	Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu	
28-03-2024 czwartek	Śniadanie	chleb razowy 50g chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. wędlina sałata zielona 8g Herbata czarna z/c dżem owocowy	chleb razowy masło 82% tł. wędlina papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g wędlina Herbata czarna z/c masło 82% tł. cukinia gotowana
	II ŚN		serek homogenizowany nat. chleb razowy 50g masło 82% tł. pomidor	serek homogenizowany truskawkowy	
	Obiad	.szpinakowa z ryżem .ziemniaki .filet drobiowy panierowany .surówka z marchwi i jabłek .kompot z porzeczek czarnych	.szpinakowa z ryżem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos koperkowy cukinia gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.szpinakowa z ryżem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos koperkowy surówka z marchwi i jabłka .kompot z porzeczek czarnych	dynia gotowana .szpinakowa z ryżem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos koperkowy
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek świeży Herbata czarna z/c parówka 2szt ketchup	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. parówka 2szt sałata zielona 8g Herbata czarna z/c ketchup	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka włoszczyzna 3 skl. gotowana Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	PN	banan	banan kefir 1szt.	chleb razowy 50g masło 82% tł. wędlina 30g	chleb pszenny krojony 30g wędlina 30g



		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
29-03-2024 piątek	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ser żółty ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Pasta z twarogu z koperkiem ogórek świeży Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. Pasta z twarogu z koperkiem ogórek świeży Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. Pasta z twarogu z koperkiem .marchew gotowana Herbata czarna z/c
	II ŚN			serek homogenizowany nat.	jogurt owocowy brzoskwinowy 1szt
	Obiad	dyniowa z ziemniakami - dieta .ziemniaki sos do obiadu .brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych .klopsiki z ryb w sosie pomidorowym	dyniowa z ziemniakami - dieta .ziemniaki .klopsiki z ryb w sosie pomidorowym sos pomidorowy szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z ziemniakami - dieta .ziemniaki .klopsiki z ryb w sosie pomidorowym sos pomidorowy .brokuł gotowany .kompot z porzeczek czarnych	dyniowa z zacierką - dieta .ziemniaki .klopsiki z ryb w sosie pomidorowym sos pomidorowy szpinak gotowany - dieta .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. serek wiejski pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g serek wiejski .jabłko gotowane Herbata czarna z/c
	PN	chleb razowy 50g masło 82% tł. miód 2 szt.	chleb pszenny krojony 30g masło 82% tł. miód 2 szt.	chleb razowy 50g chleb razowy 50g masło 82% tł. sok pomidorowy papryka świeża	chleb pszenny krojony 30g miód 2 szt.

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
30-03-2024 sobota	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. ser topiony papryka świeża Herbata czarna z/c miód 2 szt.	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. twaróg krajanka sałata zielona 8g Herbata czarna z/c dżem owocowy	chleb razowy masło 82% tł. twaróg krajanka papryka świeża Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g twaróg krajanka cukinia gotowana dżem owocowy Herbata czarna z/c masło 82% tł.
	II ŚN				chleb razowy 50g masło 82% tł. ogórek świeży
	Obiad	.jarzynowa z ziemniakami .makaron z twarogiem i owocami .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .makaron z twarogiem i owocami .kompot z porzeczek czarnych	.jarzynowa z ziemniakami .makaron z warzywami .kompot z porzeczek czarnych	.koperkowa z ziemniakami .makaron z twarogiem i owocami b/śmietany .kompot z porzeczek czarnych
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. serek do smarowania pomidor Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek do smarowania pomidor Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. serek homogenizowany nat. pomidor Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. serek homogenizowany nat. dynia gotowana Herbata czarna z/c
	PN	jogurt naturalny 1szt.			

		Podstawowa	Łatwostrawna	Z ogr. łatwo przysw. węglow. + o kontrolowanej zawar. kwasów tł.	Łatwostrawna z ogr. tłuszczu
31-03-2024 niedziela	Śniadanie	chleb mieszany psz.-żyt. 70 chleb razowy 50g masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. kiełbasa biała .chrzan ze śmietaną szczypiorek Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. jajko gotowane 2 szt. .chrzan ze śmietaną Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g wędlina szpinak gotowany - dieta Herbata czarna z/c masło 82% tł. serek homogenizowany truskawkowy
	II ŚN			chleb razowy 30g masło 82% tł. wędlina 30g	serek homogenizowany truskawkowy
	Obiad	.żurek z kefirem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu .surówka z kapusty pekińskiej z oliwą .kompot z porzeczek czarnych	.grysikowa z ziemniakami .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu .marchew gotowana .kompot z porzeczek czarnych	.żurek z kefirem .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu .surówka z kapusty pekińskiej z oliwą .kompot z porzeczek czarnych	.grysikowa z ziemniakami .ziemniaki .filet drobiowy duszony sos do obiadu .marchew gotowana
	Kolacja	chleb mieszany psz.-żyt. 70 masło 82% tł. .sałatka jarzynowa chleb razowy 50g baleron Herbata czarna z/c	chleb pszenny krojony 120g masło 82% tł. sałatka jarzynowa - dieta wędlina 30g Herbata czarna z/c	chleb razowy masło 82% tł. .sałatka jarzynowa wędlina 30g Herbata czarna b/c	chleb pszenny krojony 120g sałatka jarzynowa - dieta wędlina 30g masło 82% tł.
	PN	babka cytrynowa		sok pomidorowy	biszkopty

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,*