

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 25-300, Leżajsk, Leżajski Tygodniowy, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
5-01-13 poniedziałek	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami (GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	
		E: 2121.69 kcal; : 71.53 g; T: 55.08 g; W: 348.22 g; w tym cukry: 63.31 g; Bł: 33.58 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 13.66 g;	E: 2138.47 kcal; : 84.95 g; T: 54.20 g; W: 338.98 g; w tym cukry: 67.01 g; Bł: 25.55 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 13.99 g;	E: 1989.41 kcal; : 79.88 g; T: 52.41 g; W: 309.51 g; w tym cukry: 58.90 g; Bł: 23.87 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 13.63 g;	E: 2053.59 kcal; : 79.71 g; T: 66.98 g; W: 301.17 g; w tym cukry: 52.30 g; Bł: 33.92 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 16.50 g;	E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 14.09 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g;
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	herbata owocowa z cukrem 250 ml sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	herbata owocowa z cukrem 250 ml sał.makaron.+march.+fasol.szpar ag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) szynka z kurczaka 100% (3plastry) 50 g jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	herbata owocowa z cukrem 250 ml sał.makaron.+march.+fasol.szpar ag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) szynka z kurczaka 100% (3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	herbata owocowa b/cukru 250 ml sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest. dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	grysik na mleku z bułką mix (GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g		mandarynka (1szt) 100 g biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	mandarynka (1szt) 100 g	sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna (GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) kasza jęczmienna (GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana (GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) marchewka z groszkiem oprószana (GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna (GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ, SEL, MLE) 300 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) marchewka z groszkiem oprószana (GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna (GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z mięsem mix (GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
PD			miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2025-01-15 środa	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 200 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml		
	PD			miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)		
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g		
		E: 2134.43 kcal; : 82.09 g; T: 78.23 g; W: 287.64 g; w tym cukry: 77.52 g; Bł: 29.21 g; Sól: 7.89 g; Kw. tł.nas: 23.81 g;	E: 2037.20 kcal; : 73.06 g; T: 68.15 g; W: 290.08 g; w tym cukry: 72.74 g; Bł: 24.33 g; Sól: 6.59 g; Kw. tł.nas: 17.99 g;	E: 2094.14 kcal; : 67.35 g; T: 50.82 g; W: 349.89 g; w tym cukry: 75.68 g; Bł: 24.99 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 13.62 g;	E: 2069.61 kcal; : 69.16 g; T: 72.94 g; W: 295.11 g; w tym cukry: 45.93 g; Bł: 38.48 g; Sól: 7.79 g; Kw. tł.nas: 16.05 g;	E: 2037.63 kcal; : 82.90 g; T: 73.63 g; W: 268.79 g; w tym cukry: 48.19 g; Bł: 18.60 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 22.91 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 25-300, Leżajsk, Leżajsk, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2025-01-17 piątek	Kolacja	pomidor 100 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g		
		E: 2067.35 kcal; : 84.29 g; T: 73.82 g; W: 281.54 g; w tym cukry: 70.23 g; Bł: 32.56 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 21.95 g;	E: 2169.03 kcal; : 79.56 g; T: 69.58 g; W: 319.23 g; w tym cukry: 77.85 g; Bł: 30.89 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 19.71 g;	E: 2360.25 kcal; : 86.20 g; T: 62.53 g; W: 377.79 g; w tym cukry: 75.54 g; Bł: 34.41 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 18.27 g;	E: 2015.22 kcal; : 94.10 g; T: 70.60 g; W: 262.93 g; w tym cukry: 64.33 g; Bł: 33.22 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 20.50 g;	E: 2075.96 kcal; : 83.63 g; T: 75.56 g; W: 272.68 g; w tym cukry: 48.89 g; Bł: 17.17 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 24.19 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 67-300, Leżajsk, Tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2025-01-18 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml		
	II ŚN	kisiel 150 ml			kisiel b/cukru 150 ml	sok owocowy 300 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z miąższem owocowym 250 ml			barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	
	PD				jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)		
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml			szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)					
		E: 2062.06 kcal; : 62.62 g; T: 55.33 g; W: 339.81 g; w tym cukry: 92.47 g; Bł: 30.19 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 14.86 g;	E: 2007.28 kcal; : 62.13 g; T: 55.80 g; W: 324.80 g; w tym cukry: 91.16 g; Bł: 25.33 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 14.84 g;	E: 2147.73 kcal; : 77.49 g; T: 74.86 g; W: 310.45 g; w tym cukry: 52.32 g; Bł: 40.65 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 18.92 g;	E: 2102.82 kcal; : 84.32 g; T: 70.45 g; W: 293.07 g; w tym cukry: 47.63 g; Bł: 16.30 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 21.66 g;		

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 67-800, Leżajsk, Tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13	
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
	II SN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok pomidorowy 300 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml
PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g		

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2025-01-19 niedziela	E: 2081.36 kcal; : 101.60 g; T: 76.24 g; W: 255.35 g; w tym cukry: 59.85 g; Bł: 31.07 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2007.98 kcal; : 109.09 g; T: 69.52 g; W: 243.79 g; w tym cukry: 61.81 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 18.13 g;	E: 2051.52 kcal; : 115.81 g; T: 55.61 g; W: 279.88 g; w tym cukry: 62.73 g; Bł: 24.87 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 14.65 g;	E: 2093.58 kcal; : 118.02 g; T: 78.40 g; W: 240.11 g; w tym cukry: 45.53 g; Bł: 33.73 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 20.92 g;	E: 1996.31 kcal; : 82.12 g; T: 73.26 g; W: 258.35 g; w tym cukry: 45.94 g; Bł: 14.90 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 22.76 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 67-300, Leżajsk, Tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
5-01-13 poniedziałek	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	
		E: 2192.32 kcal; : 81.98 g; T: 61.54 g; W: 338.71 g; w tym cukry: 67.05 g; Bł: 25.55 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 15.81 g;	E: 1643.88 kcal; : 107.59 g; T: 48.65 g; W: 204.75 g; w tym cukry: 28.71 g; Bł: 16.24 g; Sól: 1.34 g; Kw. tł.nas: 12.03 g;	E: 2126.08 kcal; : 87.87 g; T: 69.28 g; W: 302.80 g; w tym cukry: 49.96 g; Bł: 36.82 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 19.16 g;	E: 1623.11 kcal; : 58.62 g; T: 47.82 g; W: 246.22 g; w tym cukry: 62.74 g; Bł: 14.87 g; Sól: 1.54 g; Kw. tł.nas: 12.39 g;	E: 1798.55 kcal; : 64.40 g; T: 48.76 g; W: 283.14 g; w tym cukry: 63.08 g; Bł: 17.59 g; Sól: 2.30 g; Kw. tł.nas: 12.59 g;
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	herbata owocowa z cukrem 250 ml sał.makaron.+march.+fasol.szpar ag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	herbata z cukrem 250 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	herbata owocowa z cukrem ml sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	mandarynka (1szt) 100 g wafel ryżowy(SEZ,) 55 g	mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 300 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mala krem kalafiorowy z grzankami(GLU PSZ, SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)				

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 67-300, Leżajsk, Tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2025-01-15 środa	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z drobiu gotowany 110 g bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)			
	Kolacja	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)((SOJ,) 20 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		jabłko 120 g	mus owocowy 200 g	
		E: 2205.00 kcal; : 101.01 g; T: 71.58 g; W: 296.28 g; w tym cukry: 76.94 g; Bł: 24.33 g; Sól: 6.90 g; Kw. tł.nas: 19.50 g;	E: 1655.96 kcal; : 86.18 g; T: 61.95 g; W: 197.63 g; w tym cukry: 33.40 g; Bł: 19.46 g; Sól: 1.74 g; Kw. tł.nas: 16.01 g;	E: 2052.09 kcal; : 75.33 g; T: 76.77 g; W: 279.27 g; w tym cukry: 65.30 g; Bł: 31.89 g; Sól: 6.39 g; Kw. tł.nas: 28.39 g;	E: 1487.58 kcal; : 43.69 g; T: 49.85 g; W: 221.42 g; w tym cukry: 77.81 g; Bł: 16.57 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 15.20 g;	E: 1798.15 kcal; : 54.03 g; T: 54.47 g; W: 278.58 g; w tym cukry: 80.20 g; Bł: 21.27 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 16.14 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 67-300, Leżajsk, Leżajsk, ~~2025-01-19~~ **Leżajsk, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		
	II SN	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	galaretka owocowa do picia 200 ml	mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)			
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		

	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat
2025-01-19 niedziela	E: 2054.78 kcal; : 113.05 g; T: 71.52 g; W: 246.99 g; w tym cukry: 66.01 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.98 g; Kw. tł.nas: 19.32 g;	E: 1695.24 kcal; : 106.56 g; T: 63.33 g; W: 182.86 g; w tym cukry: 31.10 g; Bł: 17.20 g; Sól: 1.72 g; Kw. tł.nas: 16.28 g;	E: 2069.85 kcal; : 69.36 g; T: 62.48 g; W: 323.35 g; w tym cukry: 60.66 g; Bł: 37.68 g; Sól: 6.04 g; Kw. tł.nas: 23.30 g;	E: 1585.58 kcal; : 102.50 g; T: 71.71 g; W: 138.35 g; w tym cukry: 62.23 g; Bł: 12.22 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 22.62 g;	E: 1739.63 kcal; : 106.21 g; T: 71.90 g; W: 174.04 g; w tym cukry: 63.99 g; Bł: 15.15 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 22.64 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-13 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Pomidor bez skórki 50 g dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok owocowy 300 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JECZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jog urt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 25-300, Leżajsk, Tygodnia, tj. od dnia 2025-01-13 do dnia 2025-01-19 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
5-01-13 poniedziałek	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynekami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		Ciasto drożdżowe z rodzynekami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	
		E: 1983.46 kcal; : 67.45 g; T: 50.90 g; W: 322.27 g; w tym cukry: 65.11 g; Bł: 19.15 g; Sól: 2.48 g; Kw. tł.nas: 13.72 g;	E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 14.09 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g;	E: 2386.45 kcal; : 91.32 g; T: 72.69 g; W: 355.01 g; w tym cukry: 76.59 g; Bł: 25.29 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 22.51 g;	
2025-01-14 wtorek	Śniadanie	herbata owocowa z cukrem 250 ml szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	herbata owocowa z cukrem 250 ml sał.makaron.+march.+fasol.szpar ag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g	sok pomidorowy 330 ml	mandarynka (1szt) 100 g	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	herbata z cukrem 250 ml krem kalafiorowy z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (GLU, SEL,)	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PD				sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-14 wtorek	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	sok owocowy 300 ml		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE</u>)	
		E: 1936.78 kcal; : 81.42 g; T: 56.64 g; W: 291.01 g; w tym cukry: 48.41 g; Bł: 24.93 g; Sól: 3.78 g; Kw. tł.nas: 12.54 g;	E: 1908.84 kcal; : 84.84 g; T: 57.46 g; W: 270.91 g; w tym cukry: 48.75 g; Bł: 18.00 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 18.61 g;	E: 2234.47 kcal; : 108.62 g; T: 70.57 g; W: 305.59 g; w tym cukry: 67.91 g; Bł: 29.97 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 19.12 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;
2025-01-15 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) sałata lodowa 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JĘCZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE</u>) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)	sok pomidorowy 330 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)	sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-15 środa	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PD			kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	mus owocowy 200 g	kisiel b/cukru 150 ml	jabłko gotowane 120 g	
		E: 1992.65 kcal; : 63.28 g; T: 59.37 g; W: 308.23 g; w tym cukry: 90.25 g; Bł: 23.67 g; Sól: 6.32 g; Kw. tł.nas: 18.72 g;	E: 2113.63 kcal; : 83.02 g; T: 73.65 g; W: 287.71 g; w tym cukry: 61.19 g; Bł: 18.73 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 22.92 g;	E: 2295.18 kcal; : 71.54 g; T: 73.65 g; W: 342.77 g; w tym cukry: 104.01 g; Bł: 26.16 g; Sól: 7.25 g; Kw. tł.nas: 23.33 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-16 czwartek	Śniadanie	ser biały (MLE) 70 g (MLE,) dżem owocowy 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Banan 200 g	sok pomidorowy 330 ml	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PD			jogurt naturalny (1szt)(MLE, 160 ml (MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr. + olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
PN	sok Kubuś 300 ml		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-17 piątek	01-16 czwartek	E: 1854.99 kcal; : 53.81 g; T: 50.03 g; W: 308.17 g; w tym cukry: 77.89 g; Bł: 24.36 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 15.30 g;	E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 15.03 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g;	E: 2309.89 kcal; : 76.70 g; T: 88.09 g; W: 314.88 g; w tym cukry: 82.19 g; Bł: 25.34 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 24.13 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;
	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
2025-01-17 piątek	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JECZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)	sok pomidorowy 300 ml	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PD			wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g dżem owocowy 25 g	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-17 piątek	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	
		E: 2089.35 kcal; : 73.73 g; T: 68.96 g; W: 306.14 g; w tym cukry: 57.33 g; Bł: 27.83 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 21.37 g;	E: 1878.66 kcal; : 82.05 g; T: 59.55 g; W: 260.20 g; w tym cukry: 47.66 g; Bł: 15.46 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 19.98 g;	E: 2429.57 kcal; : 87.63 g; T: 82.04 g; W: 348.12 g; w tym cukry: 88.25 g; Bł: 31.07 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 27.57 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
2025-01-19 niedziela	Sniadanie	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml
	II SN	mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	sok pomidorowy 300 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PD			biskopity (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	

2025-01-19 niedziela

Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2	Dieta III (kleik) - 13/M
E: 2133.85 kcal; : 127.61 g; T: 82.86 g; W: 228.74 g; w tym cukry: 67.42 g; Bł: 19.77 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 25.53 g;	E: 1866.10 kcal; : 77.55 g; T: 72.17 g; W: 230.50 g; w tym cukry: 45.66 g; Bł: 12.94 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 22.56 g;	E: 2290.34 kcal; : 121.07 g; T: 75.19 g; W: 289.86 g; w tym cukry: 71.75 g; Bł: 26.42 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 20.99 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;

SP ZOZ Leżajsk
ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energ. [kcal],

- Białko ogółem,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł - Błonnik pokarmowy,

w tym cukry - suma cukrów prostych,