

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g ( <b>GLU.</b> )
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek kiszony( plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g ( <b>RYB.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		E: 2117.09 kcal; : 58.77 g; T: 67.73 g; W: 325.70 g; w tym cukry: 75.11 g; Bł: 32.15 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 14.12 g;	E: 2216.83 kcal; : 73.83 g; T: 70.26 g; W: 335.40 g; w tym cukry: 76.70 g; Bł: 29.04 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;	E: 2202.74 kcal; : 75.27 g; T: 76.69 g; W: 319.81 g; w tym cukry: 65.55 g; Bł: 38.31 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 17.12 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-25 wtorek	Śniadanie	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g ( <b>SOJ.</b> ) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g jajko(JAJ.) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g ( <b>SOJ.</b> ) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	Winogrono ciemne( 6 szt) 70 g		jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ.) 130 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) surówka z march.pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <b>GLU.</b> ) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ.) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )		
	E: 2077.89 kcal; : 101.21 g; T: 75.03 g; W: 265.35 g; w tym cukry: 65.39 g; Bf: 34.36 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 18.66 g;	E: 2051.14 kcal; : 91.96 g; T: 60.35 g; W: 297.82 g; w tym cukry: 63.03 g; Bf: 26.16 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 16.61 g;	E: 2019.27 kcal; : 104.68 g; T: 73.70 g; W: 251.64 g; w tym cukry: 47.71 g; Bf: 37.96 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 19.68 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-26 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) papryka w kawałku 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> ) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g ( <u>SEL,</u> ) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU,</u> ) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <u>SEL,</u> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <u>SEL,</u> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> ) cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g ( <u>SEL,</u> ) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU,</u> )
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem Inianym( MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )		
		E: 2087.33 kcal; : 70.63 g; T: 67.89 g; W: 316.68 g; w tym cukry: 74.12 g; Bł: 37.11 g; Sól: 6.51 g; Kw. tł.nas: 17.79 g;	E: 2123.68 kcal; : 74.25 g; T: 61.23 g; W: 331.14 g; w tym cukry: 66.92 g; Bł: 25.23 g; Sól: 6.35 g; Kw. tł.nas: 16.52 g;	E: 2073.12 kcal; : 69.21 g; T: 69.40 g; W: 314.19 g; w tym cukry: 49.47 g; Bł: 44.86 g; Sól: 6.81 g; Kw. tł.nas: 16.92 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ( <b>MLE</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt ( <b>GLU, JAJ</b> )	mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet(JAJ,) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+ziola 200 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Jogurt z mussem bananowym(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )		jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )
		E: 2382.48 kcal; : 104.80 g; T: 78.49 g; W: 332.09 g; w tym cukry: 96.52 g; Bł: 34.54 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 21.74 g;	E: 2007.05 kcal; : 81.05 g; T: 64.79 g; W: 286.44 g; w tym cukry: 79.10 g; Bł: 24.35 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 15.76 g;	E: 2046.61 kcal; : 86.36 g; T: 65.19 g; W: 296.76 g; w tym cukry: 47.84 g; Bł: 38.41 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 15.29 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-28 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pomidor 100 g Paprykarz szczeciński 130 g ( <b>GLU, RYB, SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	Piernik z marmoladą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 50 g ( <b>GLU, JAJ,</b> )		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) łazanki 280 g ( <b>GLU,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL,</b> ) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko (JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g ( <b>MLE, SEL,</b> ) jajko (JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym (MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
		E: 2162.44 kcal; : 62.40 g; T: 78.97 g; W: 315.18 g; w tym cukry: 73.09 g; Bt: 32.48 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 13.58 g;	E: 2010.45 kcal; : 72.62 g; T: 70.90 g; W: 280.95 g; w tym cukry: 67.44 g; Bt: 22.55 g; Sól: 2.90 g; Kw. tł.nas: 17.55 g;	E: 2098.16 kcal; : 75.34 g; T: 75.05 g; W: 294.40 g; w tym cukry: 54.29 g; Bt: 36.95 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 17.77 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-01 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE.) kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			ogórek kiszony( plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2156.68 kcal; : 63.08 g; T: 64.51 g; W: 342.88 g; w tym cukry: 97.01 g; Bf: 29.54 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 14.53 g;	E: 2126.57 kcal; : 62.89 g; T: 65.19 g; W: 333.54 g; w tym cukry: 96.43 g; Bf: 26.27 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 14.54 g;	E: 2048.22 kcal; : 62.16 g; T: 75.14 g; W: 299.62 g; w tym cukry: 51.64 g; Bf: 38.72 g; Sól: 5.35 g; Kw. tł.nas: 16.00 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-02 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet(JAJ,) 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet(JAJ,) 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) pulpet(JAJ,) 90 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU</b> ) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SEL</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2111.73 kcal; : 63.55 g; T: 73.02 g; W: 310.11 g; w tym cukry: 60.97 g; Bf: 37.15 g; Sól: 6.96 g; Kw. tł.nas: 19.22 g;	E: 2015.71 kcal; : 70.60 g; T: 67.14 g; W: 289.15 g; w tym cukry: 62.49 g; Bf: 27.91 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 14.35 g;	E: 2115.82 kcal; : 79.93 g; T: 79.12 g; W: 284.65 g; w tym cukry: 46.13 g; Bf: 39.57 g; Sól: 6.15 g; Kw. tł.nas: 18.07 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,*