

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-03 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) 90 g ( <b>MLE.</b> ) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŹCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek) 90 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> )
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem 150 ml ( <b>MLE.</b> )		
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU.</b> ) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) sos curry z czosnkiem 50 ml ( <b>GLU.</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) chleb graham 1 kromka 30 g ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(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	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )		kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
		E: 2209.51 kcal; : 90.89 g; T: 78.02 g; W: 302.55 g; w tym cukry: 71.24 g; Bf: 27.27 g; Sól: 5.84 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;	E: 2114.45 kcal; : 81.86 g; T: 64.41 g; W: 315.92 g; w tym cukry: 76.89 g; Bf: 24.41 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 17.39 g;	E: 2026.74 kcal; : 90.14 g; T: 70.45 g; W: 274.50 g; w tym cukry: 63.46 g; Bf: 42.22 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 18.63 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-04 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał. z soczewicą+jabł+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g masło roślinne 15 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 z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	maślanka z pieczonym jabłkiem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE.</b> )
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) Rumsztyk wołowy z cebulką(GLU PSZ, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ.</b> ) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g
	E: 2043.03 kcal; : 70.46 g; T: 62.92 g; W: 309.87 g; w tym cukry: 66.61 g; Bł: 28.96 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 10.67 g;	E: 2005.00 kcal; : 63.99 g; T: 67.64 g; W: 299.45 g; w tym cukry: 69.59 g; Bł: 28.92 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 11.08 g;	E: 2136.68 kcal; : 80.04 g; T: 73.91 g; W: 307.24 g; w tym cukry: 51.49 g; Bł: 40.75 g; Sól: 5.61 g; Kw. tł.nas: 13.66 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-03-05 środa	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> )	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g			
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL.</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL.</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU.</b> )	
	Kolacja	papryka w kawałku 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ.</b> ) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> )	papryka w kawałku 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g ( <b>JAJ, MLE.</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 1879.73 kcal; : 58.04 g; T: 71.60 g; W: 264.83 g; w tym cukry: 69.13 g; Bł: 30.97 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 24.95 g;	E: 1968.89 kcal; : 68.75 g; T: 61.84 g; W: 297.07 g; w tym cukry: 71.54 g; Bł: 27.85 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 19.09 g;	E: 1834.47 kcal; : 60.49 g; T: 70.99 g; W: 254.51 g; w tym cukry: 51.72 g; Bł: 37.27 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 19.59 g;		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-06 czwartek	Śniadanie	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )		jabłko 120 g
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ,</b> ) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, JAJ,) 200 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos pieczarkowy(GLU PSZ) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JEĆZ, JAJ,) 200 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g ( <b>GLU,</b> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, JAJ,) 200 g ( <b>GLU, JAJ,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>MLE,</b> ) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ,</b> ) bukiet jesienny (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <b>GLU, MLE,</b> )		
		E: 2106.80 kcal; : 94.50 g; T: 77.43 g; W: 275.28 g; w tym cukry: 66.45 g; Bł: 33.44 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 17.96 g;	E: 2149.52 kcal; : 86.96 g; T: 72.87 g; W: 300.95 g; w tym cukry: 68.93 g; Bł: 29.10 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 19.68 g;	E: 2039.10 kcal; : 94.04 g; T: 58.87 g; W: 304.23 g; w tym cukry: 56.76 g; Bł: 43.81 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 14.88 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-07 piątek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g ( <b>GLU, RYB, GOR,</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> )	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) masło roślinne 10 g	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ( <b>MLE,</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym( MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) Kotlet mielony z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml ( <b>MLE, SEL,</b> ) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> ) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> ) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> ) 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> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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> ) 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: 1871.09 kcal; : 74.32 g; T: 63.19 g; W: 266.25 g; w tym cukry: 68.58 g; Bf: 33.14 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 16.88 g;	E: 1917.71 kcal; : 81.47 g; T: 62.59 g; W: 268.87 g; w tym cukry: 75.65 g; Bf: 25.73 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 17.07 g;	E: 2218.81 kcal; : 90.13 g; T: 81.78 g; W: 297.68 g; w tym cukry: 63.51 g; Bf: 37.43 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 20.54 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-08 sobota	Śniadanie	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <b>MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	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	twarożek ze świeżą papryką(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
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE,</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> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU,</b> ) 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 ( <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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		
	E: 2009.16 kcal; : 58.57 g; T: 56.03 g; W: 328.06 g; w tym cukry: 92.18 g; Bł: 27.40 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 14.95 g;	E: 2057.74 kcal; : 62.76 g; T: 57.20 g; W: 333.50 g; w tym cukry: 91.23 g; Bł: 25.06 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 14.98 g;	E: 2054.25 kcal; : 74.35 g; T: 65.31 g; W: 310.52 g; w tym cukry: 52.70 g; Bł: 38.47 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 16.74 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-09 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 k.jęczm+faselka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> ) 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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ) ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g ryż brązowy na sypko 200 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE</b> ) ser topiony(MLE) 50 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>SEL</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g ( <b>MLE</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE</b> ) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <b>SEL</b> ) masło roślinne 10 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: 2178.23 kcal; : 101.18 g; T: 84.45 g; W: 260.66 g; w tym cukry: 57.15 g; Bł: 28.90 g; Sól: 6.02 g; Kw. tł.nas: 25.15 g;	E: 2104.85 kcal; : 108.67 g; T: 77.73 g; W: 249.10 g; w tym cukry: 59.11 g; Bł: 22.54 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 20.32 g;	E: 2114.52 kcal; : 117.70 g; T: 80.46 g; W: 240.21 g; w tym cukry: 39.67 g; Bł: 35.24 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 21.51 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,*