

|                         |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-03-31 poniedziałek | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata owocowa z cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE,</u> )<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata owocowa z cukrem 250 ml | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml                             |
|                         | II ŚN     | kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml ( <u>GLU,</u> )<br>spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                                                                                                   | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                                                                                | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml |
|                         | PD        | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g ( <u>RYB,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                       | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                        | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml     |
|                         | PN        | Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |           | E: 2173.05 kcal; : 95.79 g; T: 61.69 g; W: 326.59 g; w tym cukry: 73.98 g; Bł: 38.50 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 16.13 g;                                                                                                                                                                                                                       | E: 2192.66 kcal; : 85.43 g; T: 69.94 g; W: 315.17 g; w tym cukry: 76.77 g; Bł: 24.48 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 18.32 g;                                                                                                                                                                                                                | E: 2079.07 kcal; : 89.38 g; T: 75.03 g; W: 269.68 g; w tym cukry: 51.53 g; Bł: 30.11 g; Sól: 6.30 g; Kw. tł.nas: 19.36 g;                                                                                                                 |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                  | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                     | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-04-01 wtorek | Śniadanie | papryka w kawałku 50 g<br>sałata lodowa 35 g<br>połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                              | sałata lodowa 35 g<br>połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                           | papryka w kawałku 50 g<br>sałata lodowa 35 g<br>szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g<br>masło roślinne 10 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                   |
|                   | II ŚN     | maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | Obiad     | Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g ( <u>SEL,</u> )<br>sos pieczarkowy 100 ml ( <u>GLU,</u> )<br>kompot z miąższem owocowym 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <u>SEL,</u> )<br>bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>kompot z miąższem owocowym 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <u>SEL,</u> )<br>bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                           | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | pomidor 100 g<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml      | pomidor bez skórki 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                          | pomidor 100 g<br>twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                    |
|                   | PN        | kisiel 150 ml                                                                                                                                                                                                                                        | kisiel b/cukru 150 ml                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                   |           | E: 2059.58 kcal; : 80.66 g; T: 67.45 g; W: 301.27 g; w tym cukry: 79.06 g; Bł: 36.40 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 11.15 g;                                                                                                                            | E: 2098.98 kcal; : 71.19 g; T: 57.62 g; W: 331.13 g; w tym cukry: 68.14 g; Bł: 23.68 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 11.61 g;                                                                                                                                                                 | E: 2183.79 kcal; : 97.58 g; T: 69.13 g; W: 307.68 g; w tym cukry: 57.77 g; Bł: 35.80 g; Sól: 6.51 g; Kw. tł.nas: 17.18 g;                                                                                                                                                                                           |

|                  |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-02 środa | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> ) |
|                  | II ŚN     | koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 140 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Rumsztyk wołowy z cebulką(GLU PSZ, JAJ) 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 230 g<br>surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml   | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet wołowy(JAJ) 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 230 g<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml                                   |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                                                      |
|                  | Kolacja   | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                                                          | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                       | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                        |
|                  | PN        | jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                  |           | E: 2095.76 kcal; : 66.27 g; T: 78.83 g; W: 286.43 g; w tym cukry: 75.07 g; Bł: 34.01 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 16.85 g;                                                                                                                                                                                                                                      | E: 2132.90 kcal; : 65.82 g; T: 77.01 g; W: 299.95 g; w tym cukry: 80.68 g; Bł: 27.97 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 18.19 g;                                                                                                                                                                                                              | E: 2027.60 kcal; : 71.05 g; T: 76.64 g; W: 270.91 g; w tym cukry: 60.19 g; Bł: 36.46 g; Sól: 6.96 g; Kw. tł.nas: 15.75 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

|                     |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                      | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                  |
|---------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-03 czwartek | Śniadanie | ogórek kiszony( plastry) 50 g<br>pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g ( <u>GLU, SOJ, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                    | ogórek kiszony bez skórki 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>miód naturalny 25 g<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                               | ogórek kiszony( plastry) 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                       |
|                     | II ŚN     | Gruszka 1szt. 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>kompot z miąższem owocowym 250 ml                                                | kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot z miąższem owocowym 250 ml | kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>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 ( <u>JAJ, SOJ, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Kolacja   | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g ( <u>MLE, SEL,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                         |
|                     | PN        | ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     |           | E: 2032.77 kcal; : 71.71 g; T: 70.70 g; W: 295.81 g; w tym cukry: 66.74 g; Bł: 38.52 g; Sól: 6.29 g; Kw. tł.nas: 15.92 g;                                                                                                                                                                | E: 2100.75 kcal; : 84.23 g; T: 57.82 g; W: 323.59 g; w tym cukry: 63.35 g; Bł: 26.90 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;                                                                                                                                                                                | E: 2193.75 kcal; : 98.04 g; T: 73.68 g; W: 304.14 g; w tym cukry: 50.94 g; Bł: 43.49 g; Sól: 7.43 g; Kw. tł.nas: 15.93 g;                                                                                                                                                                                         |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                       | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                                    |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-04 piątek | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>pomidor 100 g<br>Paprykarz szczeciński 130 g ( <u>GLU</u> , <u>RYB</u> , <u>SOJ</u> ,)<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> ,)<br>herbata zielona z cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u>MLE</u> ,)<br>pomidor bez skórki 100 g<br>ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU</u> ,)<br>herbata zielona z cukrem 250 ml                                                                        | pomidor 100 g<br>ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u>MLE</u> ,)<br>masło roślinne 15 g<br>chleb żytni 2 kromki (GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g ( <u>GLU</u> ,)<br>herbata zielona b/cukru 250 ml                                                                                                                                                         |
|                   | II ŚN     | kasza manna na mleku z musem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | jogurt naturalny (1 szt) (MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> ,)                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Obiad     | krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>naleśniki z białym serem (2 szt) (GLU PSZ, MLE, JAJ) 260g 260 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                            | krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>zapekanka z makaronem i warzywami (GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml | krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>zapekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,)<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g<br>bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU</u> ,)<br>masło roślinne 15 g                                                                                                                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | ogórek świeży (plastry) 50 g<br>pasta z jaj ze szczypiorkiem (JAJ, MLE,) 90 g ( <u>JAJ</u> , <u>MLE</u> ,)<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU</u> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml                                                     | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE,) 90 g ( <u>JAJ</u> ,)<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> ,)<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                   | ogórek świeży (plastry) 50 g<br>pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE,) 90 g ( <u>JAJ</u> ,)<br>chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> ,)<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                                                       |
|                   | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                              | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                   |           | E: 2233.24 kcal; : 86.48 g; T: 86.57 g; W: 285.92 g; w tym cukry: 74.49 g; Bł: 24.28 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 19.89 g;                                                                                                                                                 | E: 2116.65 kcal; : 73.45 g; T: 72.95 g; W: 303.12 g; w tym cukry: 69.64 g; Bł: 25.85 g; Sól: 3.48 g; Kw. tł.nas: 18.70 g;                                                                                                                                                                                                | E: 2063.65 kcal; : 73.49 g; T: 79.57 g; W: 274.89 g; w tym cukry: 60.21 g; Bł: 35.64 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 17.76 g;                                                                                                                                                                                                                           |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                              | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-04-05 sobota | Śniadanie | sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                              | pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                       | sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>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 ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <u>MLE,</u> )<br>kompot z mięszem owocowym 250 ml                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                    | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <u>SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                    | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                        |
|                   | Kolacja   | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                  |
|                   | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   |           | E: 2053.15 kcal; : 60.46 g; T: 57.17 g; W: 335.05 g; w tym cukry: 94.36 g; Bł: 30.21 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 14.22 g;                                                                                                                         | E: 2114.58 kcal; : 64.81 g; T: 59.40 g; W: 341.27 g; w tym cukry: 93.98 g; Bł: 28.10 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 14.32 g;                                                                                                                          | E: 2054.94 kcal; : 71.71 g; T: 62.03 g; W: 322.23 g; w tym cukry: 55.84 g; Bł: 42.28 g; Sól: 7.03 g; Kw. tł.nas: 13.35 g;                                                                                                                                                 |

|                      |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|----------------------|-----------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                      |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                    |
| 2025-04-06 niedziela | Śniadanie | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU.</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                 | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU.</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                      | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ.</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                            |
|                      | II ŚN     | galaretka owocowa do picia 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | jogurt(MLE,) 150 ml ( <u>MLE.</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                      | Obiad     | selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU. SEL.</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU. JAJ.</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU.</u> )<br>kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u>GLU.</u> )<br>ćwikła 150 g<br>kompot z miąższem owocowym 250 ml   | selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU. SEL.</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU. JAJ.</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU.</u> )<br>kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u>GLU.</u> )<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | pomidor 100 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU.</u> )                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Kolacja   | sałatka z k.jęczm+faslka+march+natka+olej 100 g ( <u>GLU.</u> )<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE.</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL.</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU.</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jęczm+faslka+march+natka+olej 100 g ( <u>GLU.</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL.</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU.</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                           | sałatka z k.jęczm+faslka+march+natka+olej 100 g ( <u>GLU.</u> )<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE.</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa ( 2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <u>SEL.</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU.</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                      | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                         | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      |           | E: 2131.08 kcal; : 64.41 g; T: 74.49 g; W: 311.75 g; w tym cukry: 58.91 g; Bł: 37.18 g; Sól: 6.54 g; Kw. tł.nas: 18.82 g;                                                                                                                                                                          | E: 2035.91 kcal; : 72.59 g; T: 69.51 g; W: 289.14 g; w tym cukry: 60.66 g; Bł: 29.42 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 12.88 g;                                                                                                                                                                                                     | E: 2101.66 kcal; : 81.13 g; T: 75.93 g; W: 286.25 g; w tym cukry: 44.28 g; Bł: 39.72 g; Sól: 5.59 g; Kw. tł.nas: 14.95 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,*