

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-07 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ.) 35 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 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> ) sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g połudwica sopočka (3 plastry)(SOJ.) 50 g ( <b>GLU, SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> )	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> )
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, 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 mięszszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, 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 mięszszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 15 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> ) 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) 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	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	E: 2018.47 kcal; : 71.06 g; T: 61.97 g; W: 306.74 g; w tym cukry: 61.91 g; Bf: 31.54 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 16.95 g;	E: 2233.48 kcal; : 84.36 g; T: 61.42 g; W: 348.01 g; w tym cukry: 80.00 g; Bf: 29.80 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 14.55 g;	E: 2136.91 kcal; : 82.61 g; T: 72.44 g; W: 304.34 g; w tym cukry: 64.15 g; Bf: 41.70 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 18.11 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-08 wtorek	Śniadanie	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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> ) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <b>GLU</b> ) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 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 z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	kiwi 1 szt 80 g		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ</b> ) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ) ryż brązowy na sypko 200 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			papryka w kawałku 50 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g ( <b>RYB, MLE</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g 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 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: 2035.71 kcal; : 90.49 g; T: 78.09 g; W: 260.95 g; w tym cukry: 60.28 g; Bł: 36.47 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 13.18 g;	E: 2036.96 kcal; : 75.86 g; T: 67.98 g; W: 285.89 g; w tym cukry: 51.76 g; Bł: 18.65 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 13.53 g;	E: 2184.19 kcal; : 85.67 g; T: 75.04 g; W: 312.73 g; w tym cukry: 57.10 g; Bł: 46.11 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 14.82 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-09 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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 z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE,</b> ) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE,</b> ) 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
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )
	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> ) kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> ) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>SEL,</b> ) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL,</b> ) 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 z włoszczyzną(SEL,) 240 g ( <b>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> ) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU,</b> )
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g ( <b>GLU, SOJ, MLE,</b> ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ,</b> ) jajko(JAJ,) 1 szt ( <b>JAJ,</b> ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <b>GLU,</b> ) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2065.33 kcal; : 70.49 g; T: 74.97 g; W: 288.79 g; w tym cukry: 73.53 g; Bf: 30.47 g; Sól: 6.67 g; Kw. tł.nas: 23.13 g;	E: 2071.24 kcal; : 76.76 g; T: 72.40 g; W: 289.42 g; w tym cukry: 73.76 g; Bf: 24.14 g; Sól: 6.65 g; Kw. tł.nas: 18.96 g;	E: 2014.12 kcal; : 74.92 g; T: 77.47 g; W: 271.61 g; w tym cukry: 43.05 g; Bf: 38.50 g; Sól: 6.98 g; Kw. tł.nas: 18.23 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-10 czwartek	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g ( <b>JAJ.</b> ) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> )		mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g ( <b>GLU, JAJ.</b> ) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU.</b> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, 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> ) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, 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> ) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			Pomidor 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 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	pomidor bez skórki 100 g 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	galaretką owocową do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	E: 2055.71 kcal; : 87.63 g; T: 70.08 g; W: 288.16 g; w tym cukry: 53.09 g; Bł: 34.87 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 14.10 g;	E: 2010.23 kcal; : 77.66 g; T: 67.45 g; W: 286.72 g; w tym cukry: 49.28 g; Bł: 20.37 g; Sól: 3.96 g; Kw. tł.nas: 13.49 g;	E: 2209.68 kcal; : 90.82 g; T: 79.67 g; W: 302.58 g; w tym cukry: 52.12 g; Bł: 39.88 g; Sól: 5.59 g; Kw. tł.nas: 18.07 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-11 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh( RYB ,JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</b> ) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml ( <b>GLU, MLE.</b> ) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh( RYB ,JAJA) 100 g ( <b>JAJ, RYB, GOR.</b> ) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 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> )		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g ( <b>MLE.</b> ) kompot z mięszszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <b>GLU, MLE.</b> ) kompot z mięszszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, 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 mięszszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> )
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 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: 2097.97 kcal; : 62.59 g; T: 61.56 g; W: 337.42 g; w tym cukry: 89.27 g; Bł: 32.60 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 17.66 g;	E: 2168.35 kcal; : 72.49 g; T: 57.89 g; W: 349.53 g; w tym cukry: 95.80 g; Bł: 24.38 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 16.65 g;	E: 2067.54 kcal; : 71.00 g; T: 54.51 g; W: 345.58 g; w tym cukry: 59.71 g; Bł: 51.17 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 14.44 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-12 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL.) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	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.) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 15 g	
	PN	kisiel 150 ml		
		E: 2150.97 kcal; : 63.82 g; T: 72.70 g; W: 322.34 g; w tym cukry: 70.05 g; Bł: 33.54 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 14.74 g;	E: 2100.27 kcal; : 63.50 g; T: 73.23 g; W: 308.17 g; w tym cukry: 69.33 g; Bł: 28.94 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 14.73 g;	E: 1964.19 kcal; : 60.02 g; T: 72.00 g; W: 281.05 g; w tym cukry: 60.18 g; Bł: 29.62 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 14.69 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-13 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fazolka+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+fazolka+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+fazolka+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 ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 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> ) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, SEL</b> ) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 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: 2032.46 kcal; : 100.21 g; T: 70.48 g; W: 257.41 g; w tym cukry: 59.85 g; Bł: 31.07 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2007.44 kcal; : 109.11 g; T: 69.27 g; W: 243.30 g; w tym cukry: 61.81 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 18.13 g;	E: 2046.10 kcal; : 116.96 g; T: 73.11 g; W: 237.75 g; w tym cukry: 45.49 g; Bł: 33.73 g; Sól: 5.58 g; Kw. tł.nas: 19.10 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,*