

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-04-14 poniedziałek	Śniadanie	kasza jaglana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (MLE) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	kasza jaglana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (GLU) kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)	
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	kefir z siemieniem Inianym(MLE,) 150 ml (MLE)			
		E: 2161.65 kcal; : 87.44 g; T: 77.35 g; W: 289.76 g; w tym cukry: 68.23 g; Bł: 26.62 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 21.95 g;	E: 2135.94 kcal; : 82.76 g; T: 71.49 g; W: 305.45 g; w tym cukry: 72.52 g; Bł: 27.17 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 19.95 g;	E: 2127.79 kcal; : 84.92 g; T: 69.98 g; W: 306.87 g; w tym cukry: 53.57 g; Bł: 48.37 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 18.14 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-15 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+jabł+k.jagl.+marchew+gr oszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 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 (JAJ, SOJ, MLE.) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata lodowa 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
		E: 2107.04 kcal; : 97.64 g; T: 68.77 g; W: 288.13 g; w tym cukry: 60.96 g; Bł: 31.66 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 15.25 g;	E: 1973.33 kcal; : 93.23 g; T: 60.64 g; W: 274.56 g; w tym cukry: 62.16 g; Bł: 24.26 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 14.70 g;	E: 2193.91 kcal; : 104.25 g; T: 78.24 g; W: 285.30 g; w tym cukry: 53.05 g; Bł: 37.71 g; Sól: 6.41 g; Kw. tł.nas: 18.84 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-16 środa	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	herbata bez cukru 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (GLU) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE)		
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (GLU, SEL) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml surówka z marchwi i jabłka 150 g
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2128.36 kcal; : 65.54 g; T: 78.55 g; W: 304.90 g; w tym cukry: 85.07 g; Bł: 38.90 g; Sól: 6.43 g; Kw. tł.nas: 18.46 g;	E: 2016.04 kcal; : 68.75 g; T: 56.40 g; W: 319.94 g; w tym cukry: 88.09 g; Bł: 27.23 g; Sól: 6.18 g; Kw. tł.nas: 14.53 g;	E: 2006.57 kcal; : 71.35 g; T: 74.24 g; W: 278.07 g; w tym cukry: 55.55 g; Bł: 40.56 g; Sól: 6.67 g; Kw. tł.nas: 17.91 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-17 czwartek	Śniadanie	surówka z kapusty pekińskiej 150 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) sałata lodowa 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	surówka z kapusty pekińskiej 150 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL.) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g ziemniaki z koperkiem 250 g kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU.) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU.) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka gotowana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU.) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (GLU, MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jabłko 120 g
		E: 2020.08 kcal; : 95.90 g; T: 72.58 g; W: 269.13 g; w tym cukry: 67.53 g; Bł: 30.48 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 12.85 g;	E: 2066.02 kcal; : 93.91 g; T: 74.97 g; W: 273.16 g; w tym cukry: 59.38 g; Bł: 19.85 g; Sól: 5.49 g; Kw. tł.nas: 15.20 g;	E: 2000.45 kcal; : 81.28 g; T: 64.04 g; W: 282.96 g; w tym cukry: 58.40 g; Bł: 40.80 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 17.59 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-04-18 piątek	Śniadanie	pomidor 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)			
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml		
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	E: 1569.42 kcal; : 42.83 g; T: 50.05 g; W: 247.51 g; w tym cukry: 72.39 g; Bł: 24.38 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 19.84 g;	E: 1569.60 kcal; : 48.61 g; T: 43.06 g; W: 253.88 g; w tym cukry: 72.36 g; Bł: 18.14 g; Sól: 2.41 g; Kw. tł.nas: 13.30 g;	E: 1509.92 kcal; : 45.41 g; T: 51.77 g; W: 224.70 g; w tym cukry: 38.61 g; Bł: 24.94 g; Sól: 2.65 g; Kw. tł.nas: 14.01 g;		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-19 sobota	Śniadanie	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) 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 (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 1683.47 kcal; : 47.15 g; T: 57.71 g; W: 254.76 g; w tym cukry: 71.63 g; Bf: 27.07 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 13.16 g;	E: 1682.39 kcal; : 47.85 g; T: 57.33 g; W: 253.35 g; w tym cukry: 71.29 g; Bf: 21.83 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 13.11 g;	E: 1687.20 kcal; : 49.90 g; T: 70.46 g; W: 226.89 g; w tym cukry: 48.19 g; Bf: 30.98 g; Sól: 3.43 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-20 niedziela	Śniadanie	żurek wielkanocny na kielbasie(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	żurek wielkanocny na kielbasie(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	żurek wielkanocny na kielbasie(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE.</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2007.95 kcal; : 74.68 g; T: 72.99 g; W: 278.28 g; w tym cukry: 45.44 g; Bf: 27.05 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 11.00 g;	E: 2071.06 kcal; : 79.44 g; T: 77.52 g; W: 278.89 g; w tym cukry: 44.57 g; Bf: 21.77 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 12.08 g;	E: 2017.33 kcal; : 94.21 g; T: 71.65 g; W: 265.93 g; w tym cukry: 32.38 g; Bf: 32.42 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 12.80 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,