

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-21 poniedziałek	Śniadanie	kielbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	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	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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	E: 1855.28 kcal; : 73.45 g; T: 46.58 g; W: 298.77 g; w tym cukry: 48.45 g; Bł: 29.92 g; Sól: 5.41 g; Kw. tł.nas: 9.86 g;	E: 1677.67 kcal; : 67.73 g; T: 48.21 g; W: 251.89 g; w tym cukry: 46.91 g; Bł: 19.64 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 11.54 g;	E: 1867.28 kcal; : 81.68 g; T: 70.43 g; W: 234.66 g; w tym cukry: 42.26 g; Bł: 27.31 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 16.91 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-22 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+jabł+k.jagl.+marchew+gr oszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g południca sopočka (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 południca sopočka (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	sał. z soczewicą+jabł+k.jagl.+marchew+gr oszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	Obiad	Ryżowa z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) makaron ze szpinakiem(GLU PSZ,) 300 g (GLU.) kompot z mięszem owocowym 250 ml		Ryżowa z zieleńią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) makron orkiszowy ze szpinakiem(GLU ORKISZ) 300 g (GLU.) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 1787.69 kcal; : 53.22 g; T: 65.54 g; W: 257.07 g; w tym cukry: 44.77 g; Bł: 26.78 g; Sól: 5.22 g; Kw. tł.nas: 11.58 g;	E: 1723.89 kcal; : 54.75 g; T: 60.05 g; W: 249.69 g; w tym cukry: 48.00 g; Bł: 19.64 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 13.19 g;	E: 1825.70 kcal; : 62.00 g; T: 73.13 g; W: 239.39 g; w tym cukry: 38.84 g; Bł: 35.32 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 16.00 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-23 środa	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)
	II ŚN	jogurt z mussem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	grycikowa z 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 z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	grycikowa z 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 z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		
	Kolacja	pomidor 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		
		E: 2161.63 kcal; : 98.34 g; T: 75.90 g; W: 283.67 g; w tym cukry: 82.06 g; Bł: 35.69 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 16.10 g;	E: 2082.33 kcal; : 94.44 g; T: 67.80 g; W: 277.32 g; w tym cukry: 82.06 g; Bł: 25.78 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 19.41 g;	E: 2087.08 kcal; : 86.14 g; T: 77.25 g; W: 265.62 g; w tym cukry: 66.55 g; Bł: 36.78 g; Sól: 7.34 g; Kw. tł.nas: 19.82 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-24 czwartek	Śniadanie	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g paszтет drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska(GLU PSZ, JAJ,) 90 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pieczeń rzymska(GLU PSZ, JAJ,) 90 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g 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,) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)		
	Kolacja	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	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	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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
		E: 2032.98 kcal; : 75.83 g; T: 79.95 g; W: 264.05 g; w tym cukry: 68.83 g; Bł: 32.83 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 21.01 g;	E: 2082.65 kcal; : 78.54 g; T: 67.82 g; W: 300.03 g; w tym cukry: 71.51 g; Bł: 24.51 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 17.40 g;	E: 2169.89 kcal; : 87.44 g; T: 77.38 g; W: 298.50 g; w tym cukry: 61.22 g; Bł: 38.85 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 17.70 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-25 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) Kotlet mielony z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby(GLU PSZ, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) 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,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2122.62 kcal; : 70.63 g; T: 74.61 g; W: 305.52 g; w tym cukry: 69.81 g; Bł: 34.70 g; Sól: 5.12 g; Kw. tł.nas: 19.33 g;	E: 2020.04 kcal; : 79.26 g; T: 65.38 g; W: 288.41 g; w tym cukry: 76.15 g; Bł: 26.06 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 17.76 g;	E: 2127.78 kcal; : 82.67 g; T: 66.53 g; W: 317.58 g; w tym cukry: 65.43 g; Bł: 43.02 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 16.10 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-04-26 sobota	Śniadanie	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 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	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)	
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, 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 z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, 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 z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)	
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)			
		E: 2043.15 kcal; : 62.34 g; T: 58.35 g; W: 328.74 g; w tym cukry: 98.96 g; Bł: 28.87 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 14.51 g;	E: 2042.20 kcal; : 62.84 g; T: 57.84 g; W: 327.33 g; w tym cukry: 98.65 g; Bł: 22.28 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 14.45 g;	E: 2041.84 kcal; : 76.33 g; T: 65.47 g; W: 300.98 g; w tym cukry: 67.58 g; Bł: 38.95 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 17.10 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-27 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU) szynka drobiowa z kruczaka (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.jęczm+faselka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faselka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU) 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	galaretka owocowa do picia 200 ml jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml	jabłko 120 g
	Obiad	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml		selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		
		E: 2014.74 kcal; : 64.90 g; T: 62.46 g; W: 311.28 g; w tym cukry: 63.87 g; Bf: 34.31 g; Sól: 6.02 g; Kw. tł.nas: 19.00 g;	E: 2010.99 kcal; : 83.47 g; T: 65.64 g; W: 281.41 g; w tym cukry: 59.04 g; Bf: 21.65 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 15.60 g;	E: 2151.72 kcal; : 90.28 g; T: 76.59 g; W: 291.89 g; w tym cukry: 42.67 g; Bf: 37.52 g; Sól: 5.73 g; Kw. tł.nas: 17.68 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,