		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-05 poniedziałek	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 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	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***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 jabłkami(MLE,) 350 g (***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
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***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 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2087.87 kcal; : 61.66 g; T: 52.38 g; W: 352.30 g; w tym cukry: 92.10 g; Bł: 29.69 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 13.87 g;	E: 2020.19 kcal; : 60.89 g; T: 51.75 g; W: 335.31 g; w tym cukry: 91.62 g; Bł: 16.39 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 13.68 g;	E: 2236.17 kcal; : 72.52 g; T: 58.19 g; W: 374.24 g; w tym cukry: 71.95 g; Bł: 42.48 g; Sól: 5.61 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-06 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g polędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cytryną i 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,***) masło roślinne 15 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	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,***) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 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			pomidor 100 g 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 mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE,***)		
		E: 2383.90 kcal; : 101.62 g; T: 76.99 g; W: 334.44 g; w tym cukry: 68.83 g; Bł: 35.92 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 17.01 g;	E: 2000.99 kcal; : 93.59 g; T: 63.26 g; W: 275.02 g; w tym cukry: 61.62 g; Bł: 24.80 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 15.99 g;	E: 2160.19 kcal; : 91.97 g; T: 73.22 g; W: 298.49 g; w tym cukry: 59.19 g; Bł: 34.17 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 18.11 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-07 środa	Śniadanie	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) herbata owocowa z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***)	sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata owocowa z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) krokiety (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 200 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g (***JAJ,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g (***JAJ,***) kompot z miąższem owocowym b/cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) musztarda 20 g (***GOR,***) sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (***SOJ, GOR,***) sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2080.80 kcal; : 79.52 g; T: 76.73 g; W: 284.13 g; w tym cukry: 61.62 g; Bł: 27.96 g; Sól: 9.38 g; Kw. tł.nas: 11.98 g;	E: 1959.56 kcal; : 69.60 g; T: 73.99 g; W: 270.64 g; w tym cukry: 64.62 g; Bł: 24.92 g; Sól: 7.81 g; Kw. tł.nas: 10.66 g;	E: 2126.31 kcal; : 69.69 g; T: 68.42 g; W: 318.25 g; w tym cukry: 63.20 g; Bł: 37.52 g; Sól: 7.64 g; Kw. tł.nas: 14.10 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-08 czwartek	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ,***) kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (***GLU,***) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (***GLU,***) herbata zielona 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 (***JAJ,***) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (***GLU, JAJ,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (***GLU, JAJ,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			szynka z kurczaka 100% (1 plaster) 20 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 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	pomidor bez skórki 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	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2275.81 kcal; : 94.15 g; T: 68.40 g; W: 331.04 g; w tym cukry: 54.03 g; Bł: 29.18 g; Sól: 5.05 g; Kw. tł.nas: 15.04 g;	E: 2041.81 kcal; : 86.91 g; T: 57.73 g; W: 300.18 g; w tym cukry: 55.03 g; Bł: 21.71 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 15.24 g;	E: 2350.57 kcal; : 101.12 g; T: 75.75 g; W: 334.48 g; w tym cukry: 60.66 g; Bł: 39.13 g; Sól: 6.38 g; Kw. tł.nas: 18.60 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-09 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 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 mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 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 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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (***GLU, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) Kotlet mielony z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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 jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE,***)		
		E: 2112.61 kcal; : 73.89 g; T: 67.40 g; W: 316.77 g; w tym cukry: 63.16 g; Bł: 36.60 g; Sól: 5.35 g; Kw. tł.nas: 17.04 g;	E: 2093.30 kcal; : 83.98 g; T: 72.75 g; W: 286.68 g; w tym cukry: 68.93 g; Bł: 27.03 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 18.91 g;	E: 2320.38 kcal; : 84.10 g; T: 71.85 g; W: 355.05 g; w tym cukry: 59.77 g; Bł: 44.94 g; Sól: 6.34 g; Kw. tł.nas: 15.48 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-10 sobota	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałata lodowa 35 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	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (***SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) 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 pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2111.30 kcal; : 87.90 g; T: 60.11 g; W: 316.15 g; w tym cukry: 77.09 g; Bł: 32.52 g; Sól: 6.87 g; Kw. tł.nas: 15.56 g;	E: 1922.53 kcal; : 65.89 g; T: 52.24 g; W: 307.40 g; w tym cukry: 74.18 g; Bł: 22.74 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 13.64 g;	E: 2173.29 kcal; : 77.49 g; T: 67.88 g; W: 333.37 g; w tym cukry: 54.56 g; Bł: 39.49 g; Sól: 6.73 g; Kw. tł.nas: 15.28 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-11 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g 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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 90 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, 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 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 90 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (***GLU, JAJ,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2075.59 kcal; : 63.78 g; T: 68.77 g; W: 310.59 g; w tym cukry: 60.47 g; Bł: 37.47 g; Sól: 7.40 g; Kw. tł.nas: 19.76 g;	E: 2000.98 kcal; : 69.78 g; T: 66.47 g; W: 287.09 g; w tym cukry: 62.36 g; Bł: 27.99 g; Sól: 5.84 g; Kw. tł.nas: 14.33 g;	E: 2113.19 kcal; : 73.34 g; T: 77.04 g; W: 290.41 g; w tym cukry: 45.44 g; Bł: 37.34 g; Sól: 5.96 g; Kw. tł.nas: 17.39 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

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,