SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300 Leżajsk *Jadłospis z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA*

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-12 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (***MLE,***) kiełbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g 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	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (***GLU,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) 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,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) 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,***) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (***GLU,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (***RYB,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) 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
	PN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (***GLU, JAJ,***)		kefir(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
		E: 2327.08 kcal; : 85.29 g; T: 63.45 g; W: 362.08 g; w tym cukry: 77.79 g; Bł: 35.70 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 15.30 g;	E: 2411.31 kcal; : 88.94 g; T: 78.09 g; W: 349.76 g; w tym cukry: 82.84 g; Bł: 29.13 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 18.61 g;	E: 2208.60 kcal; : 92.71 g; T: 72.91 g; W: 304.27 g; w tym cukry: 48.13 g; Bł: 30.88 g; Sól: 6.00 g; Kw. tł.nas: 18.06 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-13 wtorek	Śniadanie	sałata lodowa 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka z indyka 100% mięsa(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 z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (***GLU, SOJ,***) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (***GLU, SEL,***) sos pieczarkowy 100 ml (***GLU,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (***SEL,***) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (***SEL,***) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) pomidor 100 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) 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,***) 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: 2196.95 kcal; : 67.57 g; T: 70.58 g; W: 343.06 g; w tym cukry: 78.99 g; Bł: 37.98 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 11.14 g;	E: 2073.47 kcal; : 61.80 g; T: 59.23 g; W: 333.71 g; w tym cukry: 67.58 g; Bł: 20.44 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 11.21 g;	E: 2215.55 kcal; : 80.09 g; T: 70.05 g; W: 340.56 g; w tym cukry: 57.50 g; Bł: 41.06 g; Sól: 5.92 g; Kw. tł.nas: 14.75 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300 Leżajsk *Tabela jadłospisu z 19. tygodnia, tj. od dnia 2025-05-12 do dnia 2025-05-18 KUCHNIA OGÓLNA*

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-14 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 kg (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	II ŚN	kiwi 1 szt 80 g		
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (***GLU, JAJ,***) ryż brązowy na sypko 200 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (***GLU, MLE,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, 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,***) ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, 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,***) ryż brązowy na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) masło roślinne 15 g
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) sałata zielona (2 liście) 35 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: 2086.04 kcal; : 87.30 g; T: 75.07 g; W: 276.69 g; w tym cukry: 68.14 g; Bł: 30.40 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 18.36 g;	E: 2132.90 kcal; : 85.09 g; T: 69.37 g; W: 302.24 g; w tym cukry: 67.04 g; Bł: 22.05 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 17.69 g;	E: 2379.99 kcal; : 106.40 g; T: 74.80 g; W: 340.95 g; w tym cukry: 60.30 g; Bł: 42.70 g; Sól: 6.05 g; Kw. tł.nas: 20.13 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-15 czwartek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (***GLU, JAJ, MLE,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony 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 miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony 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 miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g 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	sałata lodowa 35 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	ogórek świeży (plastry) 50 g 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	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2121.09 kcal; : 81.36 g; T: 74.76 g; W: 283.98 g; w tym cukry: 79.25 g; Bł: 25.23 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 20.54 g;	E: 2010.87 kcal; : 69.60 g; T: 66.71 g; W: 288.74 g; w tym cukry: 65.27 g; Bł: 26.98 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 17.84 g;	E: 2016.11 kcal; : 73.85 g; T: 69.94 g; W: 277.13 g; w tym cukry: 62.00 g; Bł: 44.93 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 18.31 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-16 piątek	Śniadanie	pomidor 100 g Paprykarz szczeciński 130 g (***GLU, RYB, SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g 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
	II ŚN	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 50 g (***GLU, JAJ,***)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) łazanki 280 g (***GLU,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (***GLU, SEL,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (***MLE,***) 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,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g 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	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2037.40 kcal; : 56.48 g; T: 78.06 g; W: 290.29 g; w tym cukry: 58.48 g; Bł: 31.60 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 13.02 g;	E: 2054.64 kcal; : 67.64 g; T: 79.06 g; W: 276.57 g; w tym cukry: 53.75 g; Bł: 22.44 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 17.73 g;	E: 2003.50 kcal; : 70.56 g; T: 73.96 g; W: 277.20 g; w tym cukry: 59.51 g; Bł: 37.75 g; Sól: 5.49 g; Kw. tł.nas: 16.69 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-17 sobota	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	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	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) 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	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (***MLE,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml		selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, 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			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajkoi+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ,***) 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.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajkoi+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ,***) 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
	PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2027.95 kcal; : 61.51 g; T: 57.68 g; W: 325.30 g; w tym cukry: 88.06 g; Bł: 27.03 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 13.08 g;	E: 2053.43 kcal; : 63.28 g; T: 57.67 g; W: 329.73 g; w tym cukry: 87.11 g; Bł: 24.69 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 13.10 g;	E: 2236.74 kcal; : 73.16 g; T: 69.16 g; W: 350.83 g; w tym cukry: 56.27 g; Bł: 40.65 g; Sól: 6.10 g; Kw. tł.nas: 14.60 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-18 niedziela	Śniadanie	sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 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 z cukrem 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 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	sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 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 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,***) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (***GLU, MLE,***) 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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) 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	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) 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: 2075.43 kcal; : 61.00 g; T: 74.64 g; W: 298.51 g; w tym cukry: 64.66 g; Bł: 35.49 g; Sól: 6.94 g; Kw. tł.nas: 20.53 g;	E: 2073.03 kcal; : 71.70 g; T: 70.66 g; W: 293.71 g; w tym cukry: 62.06 g; Bł: 27.91 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 14.70 g;	E: 2046.91 kcal; : 73.91 g; T: 76.39 g; W: 276.05 g; w tym cukry: 50.98 g; Bł: 38.25 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 17.55 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,