		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-19 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g (***GLU,***)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) papryka w kawałku 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) 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 (***GLU, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU,***) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (***GLU, SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z miąższem owocowym b/cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 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 biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2023.26 kcal; : 71.50 g; T: 73.81 g; W: 281.39 g; w tym cukry: 76.19 g; Bł: 28.64 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 19.76 g;	E: 2049.60 kcal; : 81.76 g; T: 66.63 g; W: 297.59 g; w tym cukry: 75.27 g; Bł: 30.34 g; Sól: 6.14 g; Kw. tł.nas: 18.07 g;	E: 2202.15 kcal; : 95.50 g; T: 77.88 g; W: 299.80 g; w tym cukry: 70.41 g; Bł: 39.79 g; Sól: 6.18 g; Kw. tł.nas: 20.34 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-20 wtorek	Śniadanie	sałatka z fas. JAŚ,march. i kap.pekiń+olej słonecz. 80 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, 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 z fas. JAŚ,march. i kap.pekiń+olej słonecz. 80 g 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	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	koperkowa z ryżem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (***GLU, SOJ,***) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	koperkowa z ryżem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (***SEL,***) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	koperkowa z ryżem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (***GLU, MLE, SEL,***) 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***)	herbata bez cukru 250 ml 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,***)
	PN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
		E: 2073.47 kcal; : 78.76 g; T: 65.23 g; W: 311.05 g; w tym cukry: 77.87 g; Bł: 36.03 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 13.26 g;	E: 2046.57 kcal; : 84.97 g; T: 55.76 g; W: 317.18 g; w tym cukry: 77.60 g; Bł: 26.80 g; Sól: 4.45 g; Kw. tł.nas: 13.24 g;	E: 2038.77 kcal; : 88.07 g; T: 65.87 g; W: 296.48 g; w tym cukry: 54.83 g; Bł: 43.61 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 15.19 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-21 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml (***MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g 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	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***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	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) 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 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (***RYB,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (***RYB, MLE,***) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (***GLU, MLE,***) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2234.37 kcal; : 71.31 g; T: 67.13 g; W: 348.68 g; w tym cukry: 64.06 g; Bł: 37.96 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 16.49 g;	E: 2193.79 kcal; : 74.99 g; T: 76.74 g; W: 312.20 g; w tym cukry: 66.50 g; Bł: 29.17 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 17.75 g;	E: 2040.72 kcal; : 77.88 g; T: 76.16 g; W: 275.39 g; w tym cukry: 47.61 g; Bł: 37.47 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 16.77 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-22 czwartek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (***GLU,***) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	Sał.z ciecierzycą+makaron pełnoziarn.+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep(GLU PSZ,) 100 g (***GLU,***) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	Winogrono ciemne(6 szt) 70 g		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+natk.pietr. 150 g kasza gryczana 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+natk.pietr. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet(JAJ,) 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+natk.pietr. 150 g kasza gryczana 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***) ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***)
	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (***GLU, SOJ, MLE,***) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2219.22 kcal; : 86.61 g; T: 77.78 g; W: 303.97 g; w tym cukry: 73.19 g; Bł: 38.02 g; Sól: 6.87 g; Kw. tł.nas: 20.04 g;	E: 2029.59 kcal; : 69.00 g; T: 71.00 g; W: 285.84 g; w tym cukry: 72.99 g; Bł: 27.70 g; Sól: 5.22 g; Kw. tł.nas: 14.92 g;	E: 2158.18 kcal; : 92.97 g; T: 77.04 g; W: 280.85 g; w tym cukry: 59.48 g; Bł: 38.43 g; Sól: 6.66 g; Kw. tł.nas: 17.37 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-23 piątek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) pomidor 100 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) sałata lodowa 35 g pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) masło roślinne 15 g	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) ogórek świeży (plastry) 50 g pomidor 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***)
	II ŚN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE,***)		
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (***MLE, SEL,***) Kotlet mielony z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 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,***) 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,***) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (***MLE,***) masło roślinne 10 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2115.22 kcal; : 84.22 g; T: 77.85 g; W: 282.12 g; w tym cukry: 74.17 g; Bł: 34.32 g; Sól: 5.42 g; Kw. tł.nas: 21.05 g;	E: 2091.75 kcal; : 84.13 g; T: 71.91 g; W: 287.76 g; w tym cukry: 77.24 g; Bł: 27.46 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 19.00 g;	E: 2068.05 kcal; : 85.50 g; T: 78.59 g; W: 266.87 g; w tym cukry: 64.07 g; Bł: 33.21 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 19.33 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-24 sobota	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 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	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	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, 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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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,***) 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 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			jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***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.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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	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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2085.34 kcal; : 62.90 g; T: 64.80 g; W: 322.16 g; w tym cukry: 92.24 g; Bł: 24.77 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 15.63 g;	E: 2073.56 kcal; : 61.56 g; T: 63.98 g; W: 322.68 g; w tym cukry: 93.34 g; Bł: 25.30 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 15.37 g;	E: 2011.68 kcal; : 72.81 g; T: 76.80 g; W: 272.67 g; w tym cukry: 50.21 g; Bł: 34.87 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 18.10 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-05-25 niedziela	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (***GLU, MLE,***) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (***GLU,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 10 g
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (***SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU,***) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (***SEL,***) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (***GLU,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor bez skórki 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (***MLE,***) ser topiony(MLE) 50 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***SEL,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (***MLE,***) ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (***SEL,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	
		E: 2102.39 kcal; : 100.69 g; T: 78.32 g; W: 257.59 g; w tym cukry: 53.11 g; Bł: 32.10 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 24.47 g;	E: 2119.58 kcal; : 113.55 g; T: 75.04 g; W: 255.43 g; w tym cukry: 55.22 g; Bł: 26.86 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 18.64 g;	E: 2202.28 kcal; : 119.42 g; T: 79.95 g; W: 260.61 g; w tym cukry: 47.25 g; Bł: 38.29 g; Sól: 6.18 g; Kw. tł.nas: 20.40 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,