

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-09 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) konserwa rybna(filet w oleju)(GLU PSZ,RYB) 75 g (<u>RYB,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		
		E: 2183.85 kcal; : 67.21 g; T: 59.30 g; W: 361.32 g; w tym cukry: 73.73 g; Bł: 36.46 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 13.66 g;	E: 2165.98 kcal; : 74.85 g; T: 65.20 g; W: 333.13 g; w tym cukry: 76.53 g; Bł: 26.95 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 15.71 g;	E: 2052.40 kcal; : 75.33 g; T: 73.81 g; W: 288.37 g; w tym cukry: 61.18 g; Bł: 37.13 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 18.25 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-10 wtorek	Śniadanie	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU.</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ.</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU.</u>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>)	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>)		
		E: 2055.51 kcal; : 103.74 g; T: 69.71 g; W: 275.51 g; w tym cukry: 58.01 g; Bł: 43.72 g; Sól: 3.35 g; Kw. tł.nas: 14.47 g;	E: 2077.02 kcal; : 90.60 g; T: 57.90 g; W: 308.73 g; w tym cukry: 42.68 g; Bł: 24.62 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 14.13 g;	E: 2120.57 kcal; : 107.03 g; T: 76.96 g; W: 271.69 g; w tym cukry: 54.72 g; Bł: 42.02 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 17.63 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-11 środa	Śniadanie	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 g		
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwii, z rodzynekami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2076.07 kcal; : 88.28 g; T: 78.10 g; W: 264.14 g; w tym cukry: 70.81 g; Bł: 23.63 g; Sól: 4.03 g; Kw. tł.nas: 18.83 g;	E: 2010.15 kcal; : 79.67 g; T: 60.44 g; W: 297.87 g; w tym cukry: 61.40 g; Bł: 25.11 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 16.04 g;	E: 2120.47 kcal; : 81.19 g; T: 74.72 g; W: 297.04 g; w tym cukry: 56.24 g; Bł: 48.25 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 18.41 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-12 czwartek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g kiełbasa wieprzowo50%- wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2032.78 kcal; : 90.12 g; T: 59.83 g; W: 299.54 g; w tym cukry: 79.26 g; Bł: 34.60 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 13.01 g;	E: 2008.09 kcal; : 92.24 g; T: 56.60 g; W: 292.69 g; w tym cukry: 76.69 g; Bł: 23.17 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 13.19 g;	E: 2011.30 kcal; : 94.48 g; T: 68.18 g; W: 270.62 g; w tym cukry: 43.94 g; Bł: 34.87 g; Sól: 6.14 g; Kw. tł.nas: 12.44 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-13 piątek	Śniadanie	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB, MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) łazanki 280 g (GLU) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, 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 (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		
		E: 2061.03 kcal; : 71.27 g; T: 62.56 g; W: 318.78 g; w tym cukry: 65.35 g; Bł: 39.01 g; Sól: 3.85 g; Kw. tł.nas: 17.27 g;	E: 2051.75 kcal; : 64.70 g; T: 65.05 g; W: 308.36 g; w tym cukry: 59.27 g; Bł: 20.86 g; Sól: 2.55 g; Kw. tł.nas: 14.39 g;	E: 2060.88 kcal; : 74.20 g; T: 61.51 g; W: 323.43 g; w tym cukry: 53.74 g; Bł: 45.41 g; Sól: 5.95 g; Kw. tł.nas: 13.72 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-14 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 zieleciną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleciną(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 mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD		pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) masło roślinne 10 g	
	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: 2309.04 kcal; : 73.19 g; T: 77.16 g; W: 350.87 g; w tym cukry: 56.31 g; Bł: 40.65 g; Sól: 6.13 g; Kw. tł.nas: 16.42 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-15 niedziela	Śniadanie	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 10 g
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) 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 (<u>SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) 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 (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
		PN	jabłko gotowane 120 g	
			E: 2087.93 kcal; : 100.68 g; T: 76.72 g; W: 257.58 g; w tym cukry: 53.10 g; Bł: 32.10 g; Sól: 6.19 g; Kw. tł.nas: 24.04 g;	E: 2105.12 kcal; : 113.54 g; T: 73.44 g; W: 255.42 g; w tym cukry: 55.21 g; Bł: 26.86 g; Sól: 5.61 g; Kw. tł.nas: 18.21 g;
			E: 2187.82 kcal; : 119.41 g; T: 78.35 g; W: 260.60 g; w tym cukry: 47.24 g; Bł: 38.29 g; Sól: 6.17 g; Kw. tł.nas: 19.97 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,*