

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-16 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	jogurt z brzoskwiniami(MLE,) 150 ml		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) 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 (<u>JAJ,</u>) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2022.48 kcal; : 69.17 g; T: 70.08 g; W: 294.15 g; w tym cukry: 71.18 g; Bł: 30.21 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;	E: 1974.50 kcal; : 75.47 g; T: 61.49 g; W: 296.52 g; w tym cukry: 70.83 g; Bł: 27.46 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 16.37 g;	E: 2083.39 kcal; : 89.14 g; T: 70.95 g; W: 292.33 g; w tym cukry: 65.04 g; Bł: 38.84 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 19.04 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-17 wtorek	Śniadanie	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, SOJ,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g 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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2045.81 kcal; : 53.98 g; T: 75.60 g; W: 308.22 g; w tym cukry: 55.70 g; Bł: 37.51 g; Sól: 7.01 g; Kw. tł.nas: 9.13 g;	E: 2048.09 kcal; : 55.24 g; T: 68.96 g; W: 313.37 g; w tym cukry: 47.20 g; Bł: 22.38 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 11.98 g;	E: 2059.22 kcal; : 72.39 g; T: 74.21 g; W: 299.39 g; w tym cukry: 43.25 g; Bł: 45.02 g; Sól: 6.83 g; Kw. tł.nas: 14.74 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-18 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+n atk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka+og.kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+n atk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Winogrono ciemne(6 szt) 70 g		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 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 march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z ryżem 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 marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.pietr(GLU PSZE,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 z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jaj ko+nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, SOJ, MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata lodowa 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata lodowa 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z truskawkami i otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		

2025-06-18 środa

Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
E: 2215.93 kcal; : 79.38 g; T: 71.65 g; W: 328.10 g; w tym cukry: 71.50 g; Bł: 31.50 g; Sól: 6.12 g; Kw. tł.nas: 22.52 g;	E: 2129.16 kcal; : 74.04 g; T: 64.02 g; W: 325.14 g; w tym cukry: 76.17 g; Bł: 23.13 g; Sól: 3.93 g; Kw. tł.nas: 15.24 g;	E: 2210.88 kcal; : 79.58 g; T: 74.91 g; W: 324.88 g; w tym cukry: 56.19 g; Bł: 41.96 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 15.91 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-19 czwartek	Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
	Obiad	koperkowa z ziemniakami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot z miąższem owocowym 250 ml	koperkowa z ziemniakami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot z miąższem owocowym 250 ml	koperkowa z ziemniakami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2042.50 kcal; : 77.35 g; T: 76.80 g; W: 273.02 g; w tym cukry: 56.44 g; Bł: 34.14 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 20.01 g;	E: 1998.97 kcal; : 75.25 g; T: 65.57 g; W: 292.30 g; w tym cukry: 64.46 g; Bł: 26.42 g; Sól: 5.86 g; Kw. tł.nas: 13.69 g;	E: 2038.20 kcal; : 77.92 g; T: 76.53 g; W: 280.14 g; w tym cukry: 47.83 g; Bł: 38.42 g; Sól: 5.96 g; Kw. tł.nas: 14.99 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-20 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 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 zielona z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 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 (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ, JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek kiszony 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		

2025-06-21 sobota	p-06-20 piątek		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
			E: 2044.44 kcal; : 83.36 g; T: 72.43 g; W: 276.15 g; w tym cukry: 66.99 g; Bł: 31.67 g; Sól: 5.00 g; Kw. tł.nas: 20.05 g;	E: 2033.14 kcal; : 86.37 g; T: 65.60 g; W: 285.22 g; w tym cukry: 65.50 g; Bł: 27.72 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 18.15 g;	E: 2036.17 kcal; : 81.76 g; T: 69.81 g; W: 285.16 g; w tym cukry: 57.49 g; Bł: 37.86 g; Sól: 5.94 g; Kw. tł.nas: 16.76 g;
	Śniadanie		sał.makaron.+march.+fas.szpa.+ nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+ nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+na t.pie.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN		kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
			E: 2084.11 kcal; : 60.43 g; T: 58.45 g; W: 342.11 g; w tym cukry: 96.96 g; Bł: 26.65 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 14.04 g;	E: 2056.15 kcal; : 62.31 g; T: 58.05 g; W: 333.50 g; w tym cukry: 95.88 g; Bł: 19.97 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 14.01 g;	E: 2119.83 kcal; : 64.93 g; T: 67.57 g; W: 334.28 g; w tym cukry: 68.36 g; Bł: 36.00 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 14.73 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-22 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+ol ej 100 g (<u>GLU</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	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+ol ej 100 g (<u>GLU</u>) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+ol ej 100 g (<u>GLU</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 bez cukru 250 ml
	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 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PZ	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2093.27 kcal; : 103.90 g; T: 74.28 g; W: 265.90 g; w tym cukry: 49.53 g; Bł: 32.43 g; Sól: 6.47 g; Kw. tł.nas: 23.51 g;	E: 2011.22 kcal; : 110.56 g; T: 72.83 g; W: 242.79 g; w tym cukry: 51.28 g; Bł: 24.67 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 17.57 g;	E: 2012.92 kcal; : 116.46 g; T: 75.55 g; W: 233.81 g; w tym cukry: 43.64 g; Bł: 33.70 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 19.22 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,