

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-23 poniedziałek	Śniadanie	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) masło roślinne 10 g
	Kolacja	pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 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: 2075.13 kcal; : 97.36 g; T: 72.13 g; W: 266.76 g; w tym cukry: 71.35 g; Bł: 21.74 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 18.42 g;	E: 2019.32 kcal; : 74.75 g; T: 68.53 g; W: 285.94 g; w tym cukry: 62.05 g; Bł: 22.19 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 17.33 g;	E: 2100.39 kcal; : 87.79 g; T: 76.21 g; W: 279.97 g; w tym cukry: 56.46 g; Bł: 43.84 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 19.71 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-24 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 (SOJ.) kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	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 soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) 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
	II ŚN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kasza gryczana 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) 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 z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) 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: 2369.80 kcal; : 117.49 g; T: 78.36 g; W: 321.31 g; w tym cukry: 64.03 g; Bł: 44.85 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 15.15 g;	E: 2171.38 kcal; : 92.10 g; T: 69.47 g; W: 310.25 g; w tym cukry: 62.76 g; Bł: 26.35 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 15.56 g;	E: 2144.18 kcal; : 103.81 g; T: 83.56 g; W: 265.49 g; w tym cukry: 52.53 g; Bł: 39.34 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 18.22 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-25 środa	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g rzodkiewka (2szt.) 80 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g 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	rzodkiewka (2szt.) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) 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 (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziółowym+olej 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziółowym+olej 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	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziółowym+olej 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	koperta drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 2177.95 kcal; : 60.58 g; T: 61.04 g; W: 361.91 g; w tym cukry: 91.78 g; Bł: 32.32 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.01 g;	E: 2074.52 kcal; : 60.67 g; T: 60.26 g; W: 336.96 g; w tym cukry: 92.80 g; Bł: 23.95 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 14.91 g;	E: 2132.04 kcal; : 65.41 g; T: 71.63 g; W: 331.51 g; w tym cukry: 66.99 g; Bł: 44.91 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 15.98 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-26 czwartek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) sałata lodowa 35 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	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(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
	II ŚN	kefir z bananami(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Gołąbki z kaszy jęczmiennej z i mięsem (2 szt) (GLU JĘCZ.SEL) 350 g (<u>GLU, 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>) 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>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g 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 (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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 z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2072.53 kcal; : 80.95 g; T: 65.74 g; W: 305.21 g; w tym cukry: 78.30 g; Bł: 40.32 g; Sól: 5.72 g; Kw. tł.nas: 16.40 g;	E: 2006.01 kcal; : 82.61 g; T: 60.14 g; W: 292.19 g; w tym cukry: 66.01 g; Bł: 25.36 g; Sól: 5.95 g; Kw. tł.nas: 16.95 g;	E: 2211.08 kcal; : 90.94 g; T: 78.47 g; W: 302.81 g; w tym cukry: 48.57 g; Bł: 41.00 g; Sól: 7.79 g; Kw. tł.nas: 18.67 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-27 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB.</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) łazanki 280 g (<u>GLU.</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	krem kalafiorowy z grzankami (GLU PSZ,SEL,MLE) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) masło roślinne 15 g
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 15 g 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 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		E: 2285.30 kcal; : 82.51 g; T: 67.31 g; W: 355.11 g; w tym cukry: 79.69 g; Bł: 43.33 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 19.90 g;	E: 2081.22 kcal; : 72.61 g; T: 73.20 g; W: 294.49 g; w tym cukry: 69.87 g; Bł: 27.42 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 18.02 g;	E: 2035.56 kcal; : 76.69 g; T: 65.19 g; W: 298.98 g; w tym cukry: 52.25 g; Bł: 36.13 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 16.01 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-28 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE_x</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ_x</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU_x</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE_x</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ_x</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU_x</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ_x</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU_x</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU_x</u> , <u>SEL_x</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL_x</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU_x</u> , <u>SEL_x</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU_x</u> , <u>SEL_x</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL_x</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU_x</u> , <u>SEL_x</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU_x</u> , <u>SEL_x</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL_x</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU_x</u> , <u>SEL_x</u>) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ_x</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU_x</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE_x</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU_x</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_x</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU_x</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE_x</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU_x</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE_x</u>)		
		E: 2150.40 kcal; : 65.36 g; T: 76.46 g; W: 319.42 g; w tym cukry: 79.06 g; Bł: 36.84 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 15.65 g;	E: 2229.74 kcal; : 68.02 g; T: 75.42 g; W: 335.12 g; w tym cukry: 78.81 g; Bł: 26.69 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 15.41 g;	E: 2079.90 kcal; : 62.14 g; T: 82.91 g; W: 293.82 g; w tym cukry: 57.26 g; Bł: 39.13 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-29 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+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	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g (<u>GLU.</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g (<u>GLU.</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 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		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ.</u>) ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ.</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2109.15 kcal; : 70.63 g; T: 75.06 g; W: 306.86 g; w tym cukry: 59.70 g; Bł: 37.06 g; Sól: 7.33 g; Kw. tł.nas: 19.55 g;	E: 2040.44 kcal; : 78.73 g; T: 77.42 g; W: 272.91 g; w tym cukry: 48.34 g; Bł: 24.07 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 14.89 g;	E: 2129.49 kcal; : 90.09 g; T: 73.95 g; W: 297.85 g; w tym cukry: 42.40 g; Bł: 40.65 g; Sól: 6.80 g; Kw. tł.nas: 15.51 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,*