

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-06-30 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) 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 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) 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 chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata 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 żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<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 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2114.17 kcal; : 79.02 g; T: 60.59 g; W: 319.51 g; w tym cukry: 67.48 g; Bł: 20.99 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 15.46 g;	E: 2271.08 kcal; : 85.63 g; T: 71.04 g; W: 331.03 g; w tym cukry: 70.76 g; Bł: 24.40 g; Sól: 3.90 g; Kw. tł.nas: 17.84 g;	E: 2114.60 kcal; : 90.01 g; T: 68.59 g; W: 293.07 g; w tym cukry: 42.21 g; Bł: 27.30 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 17.27 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-01 wtorek	Śniadanie	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 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 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziar.+fas. szpa.+kap.pek.+papryka+march.+sł onecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+jogurt nat. (GLU PSZ,MLE) 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	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (<u>GLU, JAJ,</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			
	Kolacja	pomidor 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 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
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
		E: 2001.46 kcal; : 97.14 g; T: 59.36 g; W: 290.01 g; w tym cukry: 69.51 g; Bł: 33.85 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 9.57 g;	E: 2015.63 kcal; : 81.58 g; T: 63.46 g; W: 293.67 g; w tym cukry: 75.19 g; Bł: 22.08 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 14.60 g;	E: 2036.35 kcal; : 94.76 g; T: 71.16 g; W: 271.83 g; w tym cukry: 58.01 g; Bł: 33.86 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 17.56 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-02 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 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	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. leniwe z b. ser (8 szt) tł i buł tarta (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z białej kapusty 150 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>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 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>) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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 szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>)	pomidor bez skórki 100 g 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	ogórek świeży (plastry) 50 g 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
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2180.55 kcal; : 75.97 g; T: 71.28 g; W: 324.48 g; w tym cukry: 71.31 g; Bł: 33.27 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 18.37 g;	E: 2142.53 kcal; : 76.85 g; T: 66.69 g; W: 321.71 g; w tym cukry: 76.41 g; Bł: 26.73 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 15.63 g;	E: 2143.66 kcal; : 75.65 g; T: 71.09 g; W: 319.35 g; w tym cukry: 54.40 g; Bł: 39.78 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 15.15 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-03 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE) sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU)
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g
	PD			szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ)	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2034.78 kcal; : 94.66 g; T: 71.14 g; W: 272.80 g; w tym cukry: 65.57 g; Bf: 34.60 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 17.19 g;	E: 2152.23 kcal; : 95.92 g; T: 84.98 g; W: 264.02 g; w tym cukry: 59.04 g; Bf: 21.90 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 20.22 g;	E: 2123.87 kcal; : 90.68 g; T: 89.57 g; W: 258.19 g; w tym cukry: 42.45 g; Bf: 33.37 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 19.66 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-04 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		Winogrono ciemne(6 szt) 70 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kotlet mielony z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) 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 (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuka(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 młode ziemniaki z koperkiem 230 g
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+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 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2055.39 kcal; : 82.63 g; T: 70.61 g; W: 282.49 g; w tym cukry: 66.46 g; Bł: 29.67 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 19.74 g;	E: 2044.09 kcal; : 85.64 g; T: 63.78 g; W: 291.56 g; w tym cukry: 64.97 g; Bł: 25.72 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 17.84 g;	E: 2063.41 kcal; : 82.81 g; T: 69.57 g; W: 288.17 g; w tym cukry: 48.44 g; Bł: 32.47 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 16.66 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-05 sobota	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g 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 z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g 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 wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g surówka z marchwi, jabłka i chrzanu 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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 jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 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 z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 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: 2154.69 kcal; : 80.23 g; T: 73.97 g; W: 310.06 g; w tym cukry: 85.08 g; Bł: 35.60 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 15.29 g;	E: 2086.27 kcal; : 59.00 g; T: 78.83 g; W: 298.47 g; w tym cukry: 71.56 g; Bł: 20.83 g; Sól: 4.08 g; Kw. tł.nas: 14.57 g;	E: 2047.76 kcal; : 66.18 g; T: 78.86 g; W: 284.81 g; w tym cukry: 62.15 g; Bł: 30.01 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 15.08 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-06 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(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+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u> ,) 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 k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 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		jogurt naturalny (1szt)(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 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 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 drobiowa z kurczaka (2 pl)(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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE</u> ,) 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2072.71 kcal; : 113.87 g; T: 72.83 g; W: 256.87 g; w tym cukry: 55.48 g; Bł: 33.27 g; Sól: 5.60 g; Kw. tł.nas: 17.96 g;	E: 2048.84 kcal; : 114.60 g; T: 73.30 g; W: 249.82 g; w tym cukry: 54.79 g; Bł: 27.46 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 17.39 g;	E: 1999.50 kcal; : 117.69 g; T: 73.11 g; W: 236.49 g; w tym cukry: 45.20 g; Bł: 36.49 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 18.44 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,*