

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-07 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, 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 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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 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	sałata lodowa 35 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) 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 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2185.74 kcal; : 102.29 g; T: 72.93 g; W: 287.49 g; w tym cukry: 79.58 g; Bł: 24.33 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 23.37 g;	E: 2089.37 kcal; : 96.61 g; T: 72.06 g; W: 271.63 g; w tym cukry: 85.56 g; Bł: 21.83 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 23.34 g;	E: 2101.77 kcal; : 94.01 g; T: 74.61 g; W: 276.40 g; w tym cukry: 63.03 g; Bł: 41.48 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 21.93 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-08 wtorek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g kiełbasa szynkowa (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 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: 2048.94 kcal; : 88.17 g; T: 62.36 g; W: 302.65 g; w tym cukry: 79.46 g; Bł: 34.60 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 13.37 g;	E: 2014.89 kcal; : 92.37 g; T: 57.20 g; W: 292.89 g; w tym cukry: 76.89 g; Bł: 23.17 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 13.55 g;	E: 2018.10 kcal; : 94.61 g; T: 68.78 g; W: 270.82 g; w tym cukry: 44.14 g; Bł: 34.87 g; Sól: 6.14 g; Kw. tł.nas: 12.80 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-09 środa	Śniadanie	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL</u>) sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL</u>) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL</u>) sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u> .)		jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u> .) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (<u>GLU, JAJ</u> .) Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU</u> .) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 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> .) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU</u> .) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 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> .) surówka z marchwi i jabłka 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU</u> .) kompot jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u> .) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u> .)
	Kolacja	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> .) herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u> .) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u> .) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE</u> .)		
		E: 2149.28 kcal; : 85.88 g; T: 68.08 g; W: 302.03 g; w tym cukry: 68.67 g; Bł: 28.93 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 14.44 g;	E: 2077.85 kcal; : 81.13 g; T: 66.32 g; W: 295.79 g; w tym cukry: 71.49 g; Bł: 27.60 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 16.74 g;	E: 2074.50 kcal; : 89.14 g; T: 73.59 g; W: 268.68 g; w tym cukry: 50.99 g; Bł: 32.04 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 19.71 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>)
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) 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 (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> , <u>SEL</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor 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	galaretką owocową do picia 200 ml		
		E: 2052.35 kcal; : 94.79 g; T: 72.94 g; W: 273.00 g; w tym cukry: 65.77 g; Bł: 34.60 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 17.62 g;	E: 2038.85 kcal; : 85.15 g; T: 77.34 g; W: 263.68 g; w tym cukry: 59.22 g; Bł: 21.90 g; Sól: 4.41 g; Kw. tł.nas: 17.33 g;	E: 2012.14 kcal; : 90.24 g; T: 74.32 g; W: 265.76 g; w tym cukry: 51.86 g; Bł: 32.63 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 15.73 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-11 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</u>) łazanki 280 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>) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</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>) 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 owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g		
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb zwykły 2 kromki 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2087.08 kcal; : 78.73 g; T: 53.19 g; W: 343.66 g; w tym cukry: 75.04 g; Bł: 47.16 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 15.50 g;	E: 2129.13 kcal; : 74.58 g; T: 70.75 g; W: 309.21 g; w tym cukry: 69.26 g; Bł: 27.98 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 19.22 g;	E: 1912.30 kcal; : 71.01 g; T: 63.84 g; W: 274.83 g; w tym cukry: 46.68 g; Bł: 37.07 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 17.63 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-12 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u> ,) 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 z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u> ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u> ,) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u> ,) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u> ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u> ,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> ,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE</u> ,) kompot jabłkowy 250 ml		
	PD	pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u> ,)		
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u> ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u> ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u> ,) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u> ,) sałata zielona (2 liście) 35 g 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: 2010.63 kcal; : 60.93 g; T: 58.90 g; W: 320.73 g; w tym cukry: 96.63 g; Bł: 23.97 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 15.23 g;	E: 2005.83 kcal; : 61.27 g; T: 58.33 g; W: 318.54 g; w tym cukry: 95.75 g; Bł: 17.15 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 15.16 g;	E: 2107.09 kcal; : 73.23 g; T: 73.11 g; W: 310.26 g; w tym cukry: 57.08 g; Bł: 38.42 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 15.85 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml		Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) ogórek świeży (plastry) 50 g 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: 1921.88 kcal; : 57.74 g; T: 67.98 g; W: 286.00 g; w tym cukry: 56.20 g; Bł: 33.28 g; Sól: 5.87 g; Kw. tł.nas: 19.91 g;	E: 1994.65 kcal; : 81.66 g; T: 73.50 g; W: 265.48 g; w tym cukry: 64.30 g; Bł: 23.98 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 17.06 g;	E: 2033.43 kcal; : 80.17 g; T: 77.91 g; W: 274.17 g; w tym cukry: 52.92 g; Bł: 40.28 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 17.74 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,*