

		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 JEĆCZ,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 JEĆCZ,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 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 JEĆCZ,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	sał ciecierz+makaron+ oliw+march+ słonecz+ kukur+grosz 100 g (<u>GLU.</u>) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU.</u> <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 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	Sał. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU.</u>) 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	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (<u>GLU.</u> <u>SOJ.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u> <u>SEL.</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU.</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 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.</u> <u>SOJ.</u> <u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 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 z cukrem 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 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	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 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	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		jabłko 120 g
		E: 2022.94 kcal; : 83.80 g; T: 68.97 g; W: 284.88 g; w tym cukry: 67.13 g; Bf: 39.57 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 11.93 g;	E: 2021.62 kcal; : 88.81 g; T: 60.80 g; W: 292.46 g; w tym cukry: 63.33 g; Bf: 27.79 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 11.07 g;	E: 2252.83 kcal; : 103.80 g; T: 74.84 g; W: 310.23 g; w tym cukry: 53.16 g; Bf: 47.33 g; Sól: 7.84 g; Kw. tł.nas: 13.77 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-09 środa	Śniadanie	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>) twarożek ze świeżym ogórkiem(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	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 fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ.</u>) twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SOJ.</u>) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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 letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 60 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>MLE.</u>)		jabłko 120 g
		E: 2182.91 kcal; : 69.57 g; T: 72.97 g; W: 328.43 g; w tym cukry: 71.92 g; Bł: 29.51 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 13.93 g;	E: 2068.27 kcal; : 61.47 g; T: 63.68 g; W: 326.17 g; w tym cukry: 72.78 g; Bł: 22.02 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 13.21 g;	E: 2177.93 kcal; : 80.03 g; T: 79.02 g; W: 309.68 g; w tym cukry: 39.31 g; Bł: 43.11 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 16.58 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-10 czwartek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) papryka w kawałku 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	Winogrono czerwone(6 szt) 70 g		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) sznycel wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza gryczana 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kasza gryczana 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2088.62 kcal; : 83.86 g; T: 67.15 g; W: 303.96 g; w tym cukry: 82.03 g; Bł: 34.05 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 15.11 g;	E: 2148.37 kcal; : 76.05 g; T: 80.24 g; W: 296.77 g; w tym cukry: 82.64 g; Bł: 29.40 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 16.90 g;	E: 2138.36 kcal; : 90.62 g; T: 80.91 g; W: 279.80 g; w tym cukry: 44.48 g; Bł: 34.87 g; Sól: 5.85 g; Kw. tł.nas: 17.86 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-11 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Winogrono czerwone(6 szt) 70 g		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) łazanki 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 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,) masło roślinne 15 g chleb zwykły 2 kromki 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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 15 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: 2110.86 kcal; : 76.47 g; T: 60.73 g; W: 331.82 g; w tym cukry: 75.71 g; Bł: 43.33 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 17.05 g;	E: 2053.13 kcal; : 71.14 g; T: 70.72 g; W: 290.66 g; w tym cukry: 68.68 g; Bł: 23.89 g; Sól: 3.47 g; Kw. tł.nas: 19.01 g;	E: 2008.45 kcal; : 65.76 g; T: 71.43 g; W: 287.72 g; w tym cukry: 47.81 g; Bł: 36.86 g; Sól: 6.04 g; Kw. tł.nas: 16.70 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-12 sobota	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(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 żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i nat.pietr. b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną 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 owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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 ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 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>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2162.41 kcal; : 68.20 g; T: 66.02 g; W: 343.90 g; w tym cukry: 88.69 g; Bł: 39.93 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 16.55 g;	E: 2140.33 kcal; : 63.23 g; T: 62.70 g; W: 349.03 g; w tym cukry: 76.30 g; Bł: 32.08 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 14.70 g;	E: 2108.12 kcal; : 72.69 g; T: 75.41 g; W: 304.09 g; w tym cukry: 63.17 g; Bł: 37.73 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 18.47 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-07-13 niedziela	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 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	
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 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			selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 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				jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) 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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) 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 k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) 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 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
		E: 2084.04 kcal; : 68.65 g; T: 70.84 g; W: 310.44 g; w tym cukry: 43.16 g; Bł: 33.37 g; Sól: 6.82 g; Kw. tł.nas: 17.90 g;	E: 2003.09 kcal; : 76.61 g; T: 69.70 g; W: 282.77 g; w tym cukry: 44.69 g; Bł: 24.17 g; Sól: 5.38 g; Kw. tł.nas: 12.20 g;	E: 2051.34 kcal; : 95.62 g; T: 76.41 g; W: 258.88 g; w tym cukry: 35.57 g; Bł: 30.97 g; Sól: 5.95 g; Kw. tł.nas: 14.78 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,*