

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-14 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</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>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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 (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, RYB, MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2153.00 kcal; : 90.09 g; T: 74.84 g; W: 296.16 g; w tym cukry: 65.35 g; Bł: 33.85 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 17.79 g;	E: 2232.03 kcal; : 100.58 g; T: 77.00 g; W: 299.24 g; w tym cukry: 62.05 g; Bł: 24.83 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 16.24 g;	E: 2102.62 kcal; : 95.27 g; T: 79.51 g; W: 268.70 g; w tym cukry: 49.10 g; Bł: 35.38 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 17.30 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-15 wtorek	Śniadanie	papryka w kawałku 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały (MLE) 70 g (MLE) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		brzoskwinia 200 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (SEL) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 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) 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 owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2065.11 kcal; : 63.64 g; T: 66.09 g; W: 325.76 g; w tym cukry: 66.21 g; Bł: 42.28 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 12.64 g;	E: 2027.60 kcal; : 54.19 g; T: 61.21 g; W: 327.96 g; w tym cukry: 59.16 g; Bł: 25.21 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 11.73 g;	E: 2136.84 kcal; : 66.27 g; T: 79.51 g; W: 312.55 g; w tym cukry: 73.36 g; Bł: 44.31 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 17.15 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-16 środa	Śniadanie	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>)	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml sałata zielona (2 liście) 35 g	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) mizeria(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(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	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2002.45 kcal; : 92.06 g; T: 58.03 g; W: 284.53 g; w tym cukry: 62.44 g; Bł: 21.62 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 14.67 g;	E: 2013.49 kcal; : 98.86 g; T: 55.32 g; W: 289.15 g; w tym cukry: 62.20 g; Bł: 20.34 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 14.84 g;	E: 2061.64 kcal; : 94.99 g; T: 71.19 g; W: 274.42 g; w tym cukry: 38.67 g; Bł: 27.57 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 16.81 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-17 czwartek	Śniadanie	pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.piet) 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g masło roślinne 10 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>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		jabłko 120 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 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	Ryżowa z ryżem brązowym i ziel.(GLU,SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron 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			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2149.95 kcal; : 82.93 g; T: 83.29 g; W: 275.68 g; w tym cukry: 69.28 g; Bł: 23.34 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 20.43 g;	E: 2046.26 kcal; : 70.07 g; T: 71.20 g; W: 296.92 g; w tym cukry: 60.17 g; Bł: 26.83 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 14.16 g;	E: 2039.72 kcal; : 80.73 g; T: 80.96 g; W: 264.05 g; w tym cukry: 45.10 g; Bł: 47.21 g; Sól: 6.28 g; Kw. tł.nas: 18.08 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-18 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) 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	jabłko pieczone z cynamonem 120 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 kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) kompot z mięszem 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 mięszem 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
	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 jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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: 2209.96 kcal; : 86.40 g; T: 75.29 g; W: 309.31 g; w tym cukry: 73.98 g; Bł: 34.33 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 20.16 g;	E: 2052.10 kcal; : 84.70 g; T: 65.39 g; W: 291.31 g; w tym cukry: 72.18 g; Bł: 26.81 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 18.25 g;	E: 2149.34 kcal; : 80.22 g; T: 68.07 g; W: 319.00 g; w tym cukry: 46.20 g; Bł: 38.80 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 16.28 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-19 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 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 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 bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 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	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ryżem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) Zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i włoszczyzną(GLU ORKISZ,SEL) 230 g (<u>GLU.</u> <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			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>)
	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 10 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: 2016.31 kcal; : 57.71 g; T: 75.59 g; W: 292.98 g; w tym cukry: 69.70 g; Bł: 30.07 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 10.92 g;	E: 2045.41 kcal; : 57.27 g; T: 80.58 g; W: 286.35 g; w tym cukry: 67.37 g; Bł: 20.80 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 12.12 g;	E: 2066.06 kcal; : 67.65 g; T: 81.70 g; W: 284.12 g; w tym cukry: 54.44 g; Bł: 32.36 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 13.15 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-20 niedziela	Śniadanie	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 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>) 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		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 270 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>) masło roślinne 10 g
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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 mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU</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</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 olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) 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: 2158.80 kcal; : 113.68 g; T: 78.27 g; W: 267.82 g; w tym cukry: 55.24 g; Bł: 34.57 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 17.58 g;	E: 2061.18 kcal; : 113.26 g; T: 77.49 g; W: 244.54 g; w tym cukry: 54.02 g; Bł: 26.81 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 17.46 g;	E: 2048.59 kcal; : 118.45 g; T: 78.05 g; W: 236.21 g; w tym cukry: 47.61 g; Bł: 35.84 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 19.41 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,*