

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-21 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 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>) 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	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(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
	II ŚN	kefir z bananami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		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>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 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>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr(GLU PSZ, ML, SEL) 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>) 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			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 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 z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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 bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
		E: 2190.84 kcal; : 67.88 g; T: 75.88 g; W: 324.16 g; w tym cukry: 88.00 g; Bł: 29.20 g; Sól: 6.32 g; Kw. tł.nas: 23.10 g;	E: 2243.59 kcal; : 78.81 g; T: 73.42 g; W: 328.27 g; w tym cukry: 76.36 g; Bł: 21.45 g; Sól: 5.79 g; Kw. tł.nas: 17.15 g;	E: 2069.28 kcal; : 74.25 g; T: 71.60 g; W: 298.89 g; w tym cukry: 66.50 g; Bł: 35.97 g; Sól: 5.79 g; Kw. tł.nas: 14.84 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-22 wtorek	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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 cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	sakiewka drożdżowa z jabłkami (1szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ryż brązowy na sypko 200 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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 pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby filet morszczuk, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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 pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		
		E: 2201.37 kcal; : 95.60 g; T: 79.01 g; W: 295.28 g; w tym cukry: 70.45 g; Bł: 37.01 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;	E: 2300.97 kcal; : 83.79 g; T: 72.54 g; W: 336.05 g; w tym cukry: 72.84 g; Bł: 23.20 g; Sól: 3.87 g; Kw. tł.nas: 14.56 g;	E: 2075.35 kcal; : 83.69 g; T: 65.02 g; W: 309.63 g; w tym cukry: 56.92 g; Bł: 45.11 g; Sól: 5.44 g; Kw. tł.nas: 14.13 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-23 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata lodowa 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, 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>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata lodowa 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</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(GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g 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>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 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>) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ, ORZ, OZI SEZ SO 80 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: 2225.15 kcal; : 93.66 g; T: 78.98 g; W: 310.76 g; w tym cukry: 73.93 g; Bł: 33.09 g; Sól: 7.07 g; Kw. tł.nas: 13.18 g;	E: 2178.68 kcal; : 77.97 g; T: 78.67 g; W: 311.56 g; w tym cukry: 69.40 g; Bł: 27.65 g; Sól: 5.65 g; Kw. tł.nas: 13.11 g;	E: 2073.62 kcal; : 88.13 g; T: 72.53 g; W: 283.39 g; w tym cukry: 49.66 g; Bł: 36.30 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 17.38 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-24 czwartek	Śniadanie	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jog urt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jog urt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>)	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jog urt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II SN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		brzoskwinia 200 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 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	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) 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	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jaj ko+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 ser biały z natką pietruszki 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	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		

2025-07-24 czwartek

Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
E: 2039.55 kcal; : 82.05 g; T: 64.84 g; W: 290.54 g; w tym cukry: 63.33 g; Bł: 31.83 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 20.59 g;	E: 2207.94 kcal; : 93.40 g; T: 60.54 g; W: 329.35 g; w tym cukry: 69.40 g; Bł: 24.80 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 16.56 g;	E: 2096.97 kcal; : 87.03 g; T: 61.74 g; W: 310.78 g; w tym cukry: 62.81 g; Bł: 32.76 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 14.79 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-25 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 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>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z natką pietruszki 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 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		jabłko 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 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	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 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	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 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			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	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 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>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	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 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: 2257.42 kcal; : 82.58 g; T: 59.66 g; W: 367.12 g; w tym cukry: 65.20 g; Bł: 47.15 g; Sól: 4.25 g; Kw. tł.nas: 15.77 g;	E: 2004.34 kcal; : 72.35 g; T: 64.42 g; W: 292.53 g; w tym cukry: 58.24 g; Bł: 23.09 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 17.21 g;	E: 2022.01 kcal; : 67.85 g; T: 65.79 g; W: 302.44 g; w tym cukry: 45.00 g; Bł: 36.69 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 15.39 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-26 sobota	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g twarożek ze szczypiorkiem(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>) sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 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 pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 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 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 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>) bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g 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	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 pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<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 chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2158.80 kcal; : 69.10 g; T: 67.56 g; W: 338.03 g; w tym cukry: 89.79 g; Bł: 40.06 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 14.03 g;	E: 2096.91 kcal; : 67.50 g; T: 64.24 g; W: 329.52 g; w tym cukry: 84.38 g; Bł: 31.82 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 14.07 g;	E: 2043.30 kcal; : 74.76 g; T: 72.41 g; W: 295.74 g; w tym cukry: 61.62 g; Bł: 40.10 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 14.35 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-27 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 (2 plastry)(SOJ,) 35 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 SN	galaretka owocowa do picia 200 ml		
	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	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr(GLU PSZ, ML,SEL) 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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 konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</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: 2140.83 kcal; : 63.63 g; T: 79.17 g; W: 305.18 g; w tym cukry: 60.09 g; Bł: 36.89 g; Sól: 7.33 g; Kw. tł.nas: 19.79 g;	E: 2036.12 kcal; : 71.73 g; T: 77.53 g; W: 271.23 g; w tym cukry: 48.73 g; Bł: 23.90 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 14.87 g;	E: 2130.23 kcal; : 82.04 g; T: 75.54 g; W: 292.61 g; w tym cukry: 42.77 g; Bł: 39.88 g; Sól: 6.46 g; Kw. tł.nas: 15.72 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,*