

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-28 poniedziałek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g połudwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, 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 z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g połudwica 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>) herbata z cukrem 250 ml	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 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, 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 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 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE.</u>) konserwa rybna(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	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 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>)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
		E: 2128.78 kcal; : 70.64 g; T: 66.12 g; W: 321.34 g; w tym cukry: 70.13 g; Bł: 22.40 g; Sól: 5.35 g; Kw. tł.nas: 15.14 g;	E: 2178.71 kcal; : 85.57 g; T: 64.25 g; W: 324.33 g; w tym cukry: 73.08 g; Bł: 24.70 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 16.46 g;	E: 2058.77 kcal; : 82.74 g; T: 67.05 g; W: 288.26 g; w tym cukry: 41.14 g; Bł: 25.85 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 15.05 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-29 wtorek	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 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u> .) masło roślinne 10 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 z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ</u> .) ser biały z natką pietruszki 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	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU</u> , <u>MLE</u> .)	jogurt z musem truskawkowym(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> .) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> .) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u> .) sałata zielona ze śmietaną(MLE) 90 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u> .) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u> .) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u> .) sałata zielona ze śmietaną(MLE) 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</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> .) sałata zielona ze śmietaną(MLE) 90 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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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 og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g 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 z cukrem 250 ml	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 bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2103.63 kcal; : 94.73 g; T: 73.88 g; W: 279.38 g; w tym cukry: 50.97 g; Bł: 33.60 g; Sól: 6.30 g; Kw. tł.nas: 14.16 g;	E: 2082.36 kcal; : 83.06 g; T: 61.85 g; W: 304.54 g; w tym cukry: 52.09 g; Bł: 19.69 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 13.13 g;	E: 2108.71 kcal; : 96.50 g; T: 78.65 g; W: 268.81 g; w tym cukry: 38.16 g; Bł: 34.49 g; Sól: 5.00 g; Kw. tł.nas: 18.81 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-30 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ogórek świeży (plastry) 50 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>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenney 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ogórek świeży (plastry) 50 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>)
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		brzoskwinia 200 g
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>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	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>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	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>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			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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 ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</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 ser biały z koperkiem(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
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2047.26 kcal; : 71.02 g; T: 69.13 g; W: 298.60 g; w tym cukry: 72.06 g; Bł: 26.94 g; Sól: 4.42 g; Kw. tł.nas: 20.59 g;	E: 2100.28 kcal; : 77.90 g; T: 64.95 g; W: 310.22 g; w tym cukry: 73.02 g; Bł: 24.44 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 14.60 g;	E: 2050.84 kcal; : 82.33 g; T: 65.63 g; W: 296.79 g; w tym cukry: 81.69 g; Bł: 32.65 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 14.57 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-07-31 czwartek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (<u>GLU.</u>) ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata zielona 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 bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU.</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata zielona z cukrem 250 ml	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (<u>GLU.</u>) 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 zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE.) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
	Obiad	kminkowa z makaronem (GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) Kotlet mielony z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	kminkowa z makaronem (GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU.</u> <u>MLE.</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	kminkowa z makaronem (GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU.</u> <u>JAJ.</u> <u>RYB.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	sałata zielona (2 liście) 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 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
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		
		E: 1997.29 kcal; : 73.11 g; T: 76.04 g; W: 265.45 g; w tym cukry: 49.85 g; Bł: 33.54 g; Sól: 7.17 g; Kw. tł.nas: 16.95 g;	E: 2054.49 kcal; : 74.96 g; T: 62.06 g; W: 305.78 g; w tym cukry: 51.74 g; Bł: 22.42 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 12.56 g;	E: 2197.54 kcal; : 88.42 g; T: 76.30 g; W: 303.19 g; w tym cukry: 47.67 g; Bł: 41.49 g; Sól: 7.75 g; Kw. tł.nas: 16.28 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-01 piątek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z miąższem owocowym 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 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 mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2183.33 kcal; : 54.97 g; T: 74.66 g; W: 332.41 g; w tym cukry: 79.56 g; Bł: 28.45 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 14.93 g;	E: 2151.93 kcal; : 71.36 g; T: 67.48 g; W: 322.71 g; w tym cukry: 81.85 g; Bł: 21.92 g; Sól: 3.37 g; Kw. tł.nas: 19.10 g;	E: 2052.88 kcal; : 65.56 g; T: 60.74 g; W: 331.77 g; w tym cukry: 64.45 g; Bł: 46.01 g; Sól: 4.81 g; Kw. tł.nas: 16.92 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-02 sobota	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g ser biały z koperkiem(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	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 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	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 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	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) zapiekanek z makaronem i warzywami(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	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) zapiekanek 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 owocowy b/cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 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 ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 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 ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2026.77 kcal; : 56.92 g; T: 77.94 g; W: 289.32 g; w tym cukry: 74.07 g; Bł: 29.46 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 14.11 g;	E: 2077.35 kcal; : 59.92 g; T: 75.94 g; W: 302.58 g; w tym cukry: 73.87 g; Bł: 25.30 g; Sól: 3.56 g; Kw. tł.nas: 14.01 g;	E: 2030.68 kcal; : 64.39 g; T: 70.33 g; W: 303.96 g; w tym cukry: 46.99 g; Bł: 39.01 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 12.38 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-03 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</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>) masło roślinne 10 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 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	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 orkiszowym i ziel(GLU PSZE,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>)
	Kolacja	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 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 (3 plastry)(SOJ,) 50 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: 2019.02 kcal; : 104.60 g; T: 75.38 g; W: 245.91 g; w tym cukry: 54.88 g; Bł: 32.05 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 17.67 g;	E: 2109.04 kcal; : 110.51 g; T: 78.18 g; W: 257.53 g; w tym cukry: 54.16 g; Bł: 27.89 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 17.75 g;	E: 2043.73 kcal; : 118.06 g; T: 73.74 g; W: 245.01 g; w tym cukry: 47.63 g; Bł: 41.24 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 17.96 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,*