

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-04 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE.</u>) 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 JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) 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 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
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, 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	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, 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	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, 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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, 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>)		
		E: 2080.47 kcal; : 85.32 g; T: 74.89 g; W: 277.18 g; w tym cukry: 65.49 g; Bł: 26.29 g; Sól: 4.57 g; Kw. tł.nas: 19.93 g;	E: 2063.37 kcal; : 82.51 g; T: 61.43 g; W: 311.02 g; w tym cukry: 70.66 g; Bł: 28.50 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 16.84 g;	E: 2092.93 kcal; : 84.06 g; T: 70.53 g; W: 297.92 g; w tym cukry: 48.38 g; Bł: 48.03 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 16.32 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-05 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 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 z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 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>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 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	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE.</u>)		jabłko 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 białej kapusty 150 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>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ryż biały na sypko 200 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>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) surówka z białej kapusty 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g
	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: 2126.25 kcal; : 98.10 g; T: 69.40 g; W: 297.25 g; w tym cukry: 63.84 g; Bł: 39.87 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 11.89 g;	E: 2131.67 kcal; : 81.66 g; T: 60.23 g; W: 322.01 g; w tym cukry: 51.51 g; Bł: 20.32 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 12.41 g;	E: 2294.44 kcal; : 92.68 g; T: 74.15 g; W: 336.90 g; w tym cukry: 57.58 g; Bł: 49.23 g; Sól: 5.51 g; Kw. tł.nas: 15.32 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-06 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) papryka w kawałku 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE</u>) 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>) 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	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE</u>)	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	jarzynowa 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>) surówka z marchwii, z rodzynkami, z jabłkiem i jog.nat. 150 g (<u>MLE</u>) 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>) pierogi leniwe (8szt)z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Jarzynowa z makronem pełnoziarni nat. pietr. 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ</u>) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2092.90 kcal; : 71.33 g; T: 67.19 g; W: 312.40 g; w tym cukry: 68.26 g; Bł: 33.22 g; Sól: 6.59 g; Kw. tł.nas: 17.27 g;	E: 2301.57 kcal; : 77.37 g; T: 75.29 g; W: 340.06 g; w tym cukry: 60.69 g; Bł: 25.39 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 15.49 g;	E: 2137.97 kcal; : 81.94 g; T: 68.73 g; W: 315.56 g; w tym cukry: 50.45 g; Bł: 39.72 g; Sól: 7.27 g; Kw. tł.nas: 13.09 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-07 czwartek	Śniadanie	pomidor 100 g musztarda 20 g (GOR) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	pomidor 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 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 młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2037.94 kcal; : 84.52 g; T: 79.18 g; W: 271.89 g; w tym cukry: 68.48 g; Bł: 22.09 g; Sól: 6.52 g; Kw. tł.nas: 10.71 g;	E: 2063.40 kcal; : 80.58 g; T: 76.99 g; W: 284.53 g; w tym cukry: 82.96 g; Bł: 25.04 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 11.51 g;	E: 2027.42 kcal; : 79.71 g; T: 78.01 g; W: 270.63 g; w tym cukry: 45.05 g; Bł: 32.80 g; Sól: 5.18 g; Kw. tł.nas: 17.07 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-08 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (MLE,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (MLE,) 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 (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 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: 2262.97 kcal; : 72.14 g; T: 69.19 g; W: 353.65 g; w tym cukry: 71.24 g; Bł: 40.14 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 18.27 g;	E: 2030.92 kcal; : 69.81 g; T: 67.41 g; W: 296.36 g; w tym cukry: 72.76 g; Bł: 26.62 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 17.76 g;	E: 2095.56 kcal; : 74.98 g; T: 64.52 g; W: 320.08 g; w tym cukry: 61.01 g; Bł: 44.84 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 17.09 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-09 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		
	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) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 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 10 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 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		
		E: 2061.09 kcal; : 58.96 g; T: 59.99 g; W: 334.84 g; w tym cukry: 94.49 g; Bł: 30.25 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 13.29 g;	E: 2099.35 kcal; : 62.57 g; T: 60.71 g; W: 340.48 g; w tym cukry: 93.91 g; Bł: 28.10 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 13.19 g;	E: 2018.03 kcal; : 63.39 g; T: 64.31 g; W: 317.37 g; w tym cukry: 57.17 g; Bł: 41.32 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 12.83 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-10 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 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		jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 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>) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</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 k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</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 bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2025.38 kcal; : 107.92 g; T: 71.29 g; W: 249.69 g; w tym cukry: 62.68 g; Bł: 30.74 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 18.84 g;	E: 1993.83 kcal; : 108.05 g; T: 74.22 g; W: 234.07 g; w tym cukry: 61.08 g; Bł: 24.12 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 19.82 g;	E: 2015.65 kcal; : 116.07 g; T: 76.96 g; W: 228.64 g; w tym cukry: 45.35 g; Bł: 33.40 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 20.80 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,*