

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-11 poniedziałek	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.piet) 100 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, SOJ,</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 olej rzep.+ziola 80 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 wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 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
	II ŚN	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ŐRKISZ, 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	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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 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 kurczaka (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 kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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 bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	E: 2298.30 kcal; : 93.89 g; T: 76.46 g; W: 322.38 g; w tym cukry: 73.34 g; Bł: 35.05 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 14.97 g;	E: 2074.90 kcal; : 80.51 g; T: 59.78 g; W: 315.05 g; w tym cukry: 68.30 g; Bł: 29.17 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 16.36 g;	E: 2119.62 kcal; : 91.52 g; T: 75.77 g; W: 279.80 g; w tym cukry: 50.39 g; Bł: 48.08 g; Sól: 5.31 g; Kw. tł.nas: 20.62 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-12 wtorek	Śniadanie	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JECZ, JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kalafior+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g (<u>MLE,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JECZ, JAJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 3 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	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (<u>GLU, JAJ,</u>) mizeria(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) mizeria(MLE,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 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 graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałata lodowa 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 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 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 pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 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 bez cukru 250 ml
PN		maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		

2025-08-13 środa	-08-12 wtorek		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
			E: 2033.79 kcal; : 90.11 g; T: 64.30 g; W: 290.05 g; w tym cukry: 62.23 g; Bł: 27.78 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 14.38 g;	E: 2064.07 kcal; : 84.58 g; T: 60.95 g; W: 305.61 g; w tym cukry: 65.72 g; Bł: 22.27 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 14.30 g;	E: 2011.05 kcal; : 92.40 g; T: 70.07 g; W: 269.37 g; w tym cukry: 39.91 g; Bł: 30.44 g; Sól: 6.11 g; Kw. tł.nas: 15.91 g;
		Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sał.makaron.+papr.+fasol.szp+ march+kap.pekiń.+słonecz.+pest .dyni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 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>) sał.makaron.+march.+fas.szpa.+ nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) 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	sał.makaron pełnoziar.+fas. szpa.+kap.pek.+papryka+march. +słonecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+jogurt nat. (GLU PSZ,MLE) 100 g (<u>GLU,</u>) 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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad		ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<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>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<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>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<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			sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (<u>SEL,</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 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 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

2025-08-13 środa	PN	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2185.38 kcal; : 69.10 g; T: 77.04 g; W: 320.82 g; w tym cukry: 72.24 g; Bł: 40.40 g; Sól: 6.10 g; Kw. tł.nas: 17.94 g;	E: 2107.08 kcal; : 69.56 g; T: 66.02 g; W: 317.33 g; w tym cukry: 63.53 g; Bł: 25.02 g; Sól: 5.88 g; Kw. tł.nas: 15.07 g;	E: 2042.65 kcal; : 72.59 g; T: 59.34 g; W: 323.46 g; w tym cukry: 46.43 g; Bł: 45.94 g; Sól: 6.74 g; Kw. tł.nas: 13.17 g;
		kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+ march+grósz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g kielbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JECZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor 100 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>)
2025-08-14 czwartek	II ŚN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		
		kiwi 1 szt 80 g		
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (<u>GLU, SOJ,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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 miąższem owocowym b/ cukru 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>)		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-14 czwartek	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2050.31 kcal; : 90.78 g; T: 64.48 g; W: 295.56 g; w tym cukry: 79.94 g; Bł: 33.91 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 13.62 g;	E: 2018.24 kcal; : 92.62 g; T: 57.42 g; W: 291.22 g; w tym cukry: 78.62 g; Bł: 19.26 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 13.77 g;	E: 2094.94 kcal; : 102.22 g; T: 65.40 g; W: 292.08 g; w tym cukry: 61.38 g; Bł: 38.59 g; Sól: 6.67 g; Kw. tł.nas: 15.21 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-15 piątek	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) 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 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.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) ser topiony(MLE) 50 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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) 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 jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</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 bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2060.25 kcal; : 101.06 g; T: 68.96 g; W: 273.00 g; w tym cukry: 53.45 g; Bł: 34.88 g; Sól: 5.63 g; Kw. tł.nas: 23.20 g;	E: 1965.08 kcal; : 109.24 g; T: 63.98 g; W: 250.39 g; w tym cukry: 55.20 g; Bł: 27.12 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 17.26 g;	E: 2108.50 kcal; : 121.04 g; T: 71.57 g; W: 262.01 g; w tym cukry: 52.57 g; Bł: 39.28 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 19.32 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-16 sobota	Śniadanie	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g ser biały z koperkiem(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	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 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	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL</u>) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+ nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</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	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+ nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</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	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2132.29 kcal; : 58.21 g; T: 63.77 g; W: 344.51 g; w tym cukry: 69.98 g; Bł: 35.54 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 12.44 g;	E: 2012.89 kcal; : 57.57 g; T: 62.83 g; W: 316.17 g; w tym cukry: 68.54 g; Bł: 26.34 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 12.30 g;	E: 2098.61 kcal; : 63.83 g; T: 69.78 g; W: 322.85 g; w tym cukry: 59.68 g; Bł: 43.02 g; Sól: 4.89 g; Kw. tł.nas: 15.22 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-17 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 bułka zwykła(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 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 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+j og.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser topiony(MLE) 50 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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) 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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+j og.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: 2147.93 kcal; : 64.46 g; T: 73.94 g; W: 325.05 g; w tym cukry: 55.65 g; Bł: 37.82 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 18.57 g;	E: 2040.88 kcal; : 72.44 g; T: 66.97 g; W: 303.49 g; w tym cukry: 57.90 g; Bł: 26.62 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 12.45 g;	E: 2149.20 kcal; : 98.79 g; T: 77.51 g; W: 280.31 g; w tym cukry: 51.60 g; Bł: 36.15 g; Sól: 6.21 g; Kw. tł.nas: 15.06 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,*