

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-18 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g 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>)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z białej kapusty 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>) 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	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z białej kapusty 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</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.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</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
	PN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2249.67 kcal; : 78.94 g; T: 71.99 g; W: 336.07 g; w tym cukry: 75.40 g; Bł: 35.84 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 17.63 g;	E: 2179.39 kcal; : 85.12 g; T: 61.66 g; W: 331.39 g; w tym cukry: 66.95 g; Bł: 26.50 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 14.54 g;	E: 2188.61 kcal; : 82.21 g; T: 79.23 g; W: 302.85 g; w tym cukry: 62.45 g; Bł: 41.63 g; Sól: 5.70 g; Kw. tł.nas: 16.36 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-19 wtorek	Śniadanie	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL</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 konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL</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	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 młode ziemniaki z koperkiem 270 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 młode ziemniaki z koperkiem 270 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(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	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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(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: 2005.17 kcal; : 81.86 g; T: 59.60 g; W: 284.72 g; w tym cukry: 61.58 g; Bł: 21.30 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 14.66 g;	E: 1986.73 kcal; : 87.93 g; T: 56.78 g; W: 282.80 g; w tym cukry: 61.39 g; Bł: 19.66 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 14.78 g;	E: 2006.59 kcal; : 89.01 g; T: 66.04 g; W: 266.84 g; w tym cukry: 37.46 g; Bł: 26.66 g; Sól: 5.90 g; Kw. tł.nas: 16.79 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-20 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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>) 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>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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 JEĆCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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>) szynka drobiowa z kruczaka (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	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 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 z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałata zielona (2 liście) 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>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 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
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
		E: 2192.59 kcal; : 96.41 g; T: 64.98 g; W: 321.27 g; w tym cukry: 83.09 g; Bł: 35.51 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 15.57 g;	E: 2143.57 kcal; : 86.44 g; T: 61.95 g; W: 319.84 g; w tym cukry: 79.29 g; Bł: 21.01 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 15.27 g;	E: 2314.46 kcal; : 94.82 g; T: 74.81 g; W: 334.45 g; w tym cukry: 76.60 g; Bł: 41.09 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 17.56 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-21 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 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 koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata 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 bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU.</u> <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>) musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) 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 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2032.07 kcal; : 76.70 g; T: 70.05 g; W: 285.69 g; w tym cukry: 54.62 g; Bł: 37.58 g; Sól: 7.85 g; Kw. tł.nas: 15.30 g;	E: 2080.06 kcal; : 77.77 g; T: 62.94 g; W: 307.79 g; w tym cukry: 55.06 g; Bł: 23.72 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 13.04 g;	E: 2069.47 kcal; : 78.78 g; T: 76.38 g; W: 283.44 g; w tym cukry: 41.01 g; Bł: 40.39 g; Sól: 6.79 g; Kw. tł.nas: 15.02 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-22 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 topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata 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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		brzoskwinia 200 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,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 mięszszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,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 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 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 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: 2168.70 kcal; : 69.64 g; T: 63.36 g; W: 344.03 g; w tym cukry: 68.42 g; Bł: 34.79 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 20.41 g;	E: 2112.79 kcal; : 75.57 g; T: 64.23 g; W: 318.08 g; w tym cukry: 69.93 g; Bł: 26.19 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 16.83 g;	E: 2108.21 kcal; : 75.45 g; T: 56.43 g; W: 340.97 g; w tym cukry: 75.85 g; Bł: 45.18 g; Sól: 5.30 g; Kw. tł.nas: 15.26 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-23 sobota	Śniadanie	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 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	Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (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) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) 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 z włoszczyzną(SEL,) 240 g (SEL) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (GLU, MLE) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2110.14 kcal; : 63.42 g; T: 66.02 g; W: 328.48 g; w tym cukry: 59.30 g; Bł: 35.52 g; Sól: 4.83 g; Kw. tł.nas: 12.95 g;	E: 1990.74 kcal; : 62.78 g; T: 65.08 g; W: 300.14 g; w tym cukry: 57.86 g; Bł: 26.32 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 12.81 g;	E: 2115.15 kcal; : 66.87 g; T: 77.06 g; W: 311.09 g; w tym cukry: 53.99 g; Bł: 43.00 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 15.73 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-24 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 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>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g młode ziemniaki z koperkiem 270 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 surówka z marchwi(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 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 młode ziemniaki z koperkiem 270 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 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>) ser biały z koperkiem(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>) 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
	PN	kisiel 150 ml		
		E: 2121.70 kcal; : 107.83 g; T: 73.58 g; W: 269.60 g; w tym cukry: 78.48 g; Bł: 32.04 g; Sól: 4.09 g; Kw. tł.nas: 19.02 g;	E: 2002.37 kcal; : 105.75 g; T: 70.90 g; W: 246.90 g; w tym cukry: 73.95 g; Bł: 25.35 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 18.87 g;	E: 2080.59 kcal; : 110.50 g; T: 77.99 g; W: 253.10 g; w tym cukry: 63.61 g; Bł: 36.56 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 19.18 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,*