

		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 (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) 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 (GLU, SEL,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) 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 (GLU, SEL,) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) 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 (GLU,)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
		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 miąższem 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 miąższem 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 miąższem 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+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (GLU.) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g (GLU.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (GLU.) 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	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) Kotlet mielony z mintaja (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby z mintaj (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet z ryby z mintaj (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) 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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2053.82 kcal; : 68.59 g; T: 80.21 g; W: 276.46 g; w tym cukry: 55.93 g; Bł: 37.55 g; Sól: 7.15 g; Kw. tł.nas: 16.17 g;	E: 2152.96 kcal; : 76.47 g; T: 67.68 g; W: 318.04 g; w tym cukry: 58.59 g; Bł: 26.88 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 14.06 g;	E: 2094.62 kcal; : 78.45 g; T: 76.37 g; W: 290.08 g; w tym cukry: 44.42 g; Bł: 42.50 g; Sól: 6.95 g; Kw. tł.nas: 14.42 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 jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ,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 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 mięszem 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	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2192.38 kcal; : 69.27 g; T: 64.29 g; W: 348.88 g; w tym cukry: 73.40 g; Bł: 35.19 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 20.20 g;	E: 2136.47 kcal; : 75.20 g; T: 65.16 g; W: 322.93 g; w tym cukry: 74.91 g; Bł: 26.59 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 16.62 g;	E: 2017.20 kcal; : 75.31 g; T: 58.81 g; W: 313.37 g; w tym cukry: 53.59 g; Bł: 44.63 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 15.30 g;

				Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-23 sobota	Śniadanie			sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN			maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
	Obiad			barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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 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 (<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 10 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 biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 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: 2146.17 kcal; : 65.88 g; T: 61.25 g; W: 345.21 g; w tym cukry: 83.20 g; Bł: 34.27 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 13.56 g;	E: 2108.97 kcal; : 65.30 g; T: 66.48 g; W: 323.02 g; w tym cukry: 82.52 g; Bł: 23.07 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 15.08 g;	E: 2001.48 kcal; : 66.00 g; T: 66.85 g; W: 306.15 g; w tym cukry: 49.88 g; Bł: 42.20 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 13.13 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-08-24 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 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	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi(MLE,) 150 g (MLE,) 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 (GLU, SEL,) 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 owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		
		E: 2140.75 kcal; : 108.48 g; T: 75.00 g; W: 269.76 g; w tym cukry: 76.28 g; Bł: 30.49 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 19.44 g;	E: 2080.97 kcal; : 108.59 g; T: 72.06 g; W: 261.35 g; w tym cukry: 74.21 g; Bł: 25.28 g; Sól: 4.66 g; Kw. tł.nas: 18.86 g;	E: 2074.79 kcal; : 111.69 g; T: 79.47 g; W: 244.25 g; w tym cukry: 57.84 g; Bł: 37.28 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 19.66 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,