

|                         |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                               | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-25 poniedziałek | Śniadanie | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.piet) 100 g<br>Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g ( <u>GLU, RYB, SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                 | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml       | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g<br>ser biały z natką pietruszki 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                         |
|                         | II ŚN     | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                     | kiwi 1 szt 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                         | Obiad     | zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml ( <u>GLU,</u> )<br>naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>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> )<br>makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>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> )<br>makaron orkiszowy z serem i szpinakiem( GLU ORKISZ, MLE) 350 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                         |
|                         | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                     | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>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> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat( GLU PSZE, MLE,) 80 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>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> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                         | PN        | Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                    |
|                         |           | E: 2299.88 kcal; : 93.92 g; T: 76.48 g; W: 322.74 g; w tym cukry: 73.62 g; Bł: 35.14 g; Sól: 5.03 g; Kw. tł.nas: 14.97 g;                                                                                                                                                             | E: 2076.48 kcal; : 80.54 g; T: 59.80 g; W: 315.41 g; w tym cukry: 68.58 g; Bł: 29.26 g; Sól: 4.47 g; Kw. tł.nas: 16.36 g;                                                                                                                                           | E: 2123.92 kcal; : 91.84 g; T: 75.82 g; W: 280.42 g; w tym cukry: 49.50 g; Bł: 48.05 g; Sól: 5.32 g; Kw. tł.nas: 20.67 g;                                                                                                                                                              |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                                              |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-26 wtorek | Śniadanie | sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+sał.ziel+olej+natk.pietr.(MLE, ) 100 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                  | sałatka z pęczakiem, kukurydza, jajka, papryka ,ogórek kiszony , pest.dyni, słonecznikiem i jog.nat.(GLU JĘCZ,JAJ,MLE,) 100 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>Chleb żytni z soją 3 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u> )<br>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> )<br>kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>mizeria(MLE,) 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 250 g<br>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> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>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> )<br>filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>mizeria(MLE,) 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                       |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                         | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                            | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                           |
|                   | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | E: 2053.52 kcal; : 91.48 g; T: 59.30 g; W: 299.43 g; w tym cukry: 60.42 g; Bf: 28.97 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 14.38 g;                                                                                                                                                                                                    | E: 2035.47 kcal; : 85.76 g; T: 55.59 g; W: 305.33 g; w tym cukry: 65.41 g; Bf: 21.76 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 14.22 g;                                                                                                                                                                                                                      | E: 2054.75 kcal; : 93.62 g; T: 72.71 g; W: 269.13 g; w tym cukry: 39.64 g; Bf: 29.93 g; Sól: 6.29 g; Kw. tł.nas: 17.65 g;                                                                                                                                                                                                                                     |

|                  |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                       | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                |
|------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-27 środa | Śniadanie | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) musztarda 20 g ( <b>GOR.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml                      | sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g ( <b>SOJ, GOR.</b> ) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g ( <b>GLU.</b> ) 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 ( <b>SOJ.</b> ) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml                                       |
|                  | II ŚN     | jabłko pieczone z cynamonem 120 g                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Obiad     | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) krokiety (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 200 g ( <b>GLU, JAJ, MLE.</b> ) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                             | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL.</b> ) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                         | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL.</b> ) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <b>GLU, SEL.</b> ) 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 ( <b>JAJ, SOJ, MLE.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> )                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  | Kolacja   | sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml | sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU.</b> ) herbata z cukrem 250 ml               | sałatka z pomidora b/skórki, sałaty zielonej, fasolki szparagowej i natki pietruszki z olejem rzep. 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <b>MLE.</b> ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU.</b> ) herbata bez cukru 250 ml |
|                  | PN        | kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE.</b> )                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                  |           | E: 2007.72 kcal; : 79.84 g; T: 78.20 g; W: 268.36 g; w tym cukry: 60.22 g; Bł: 30.42 g; Sól: 8.62 g; Kw. tł.nas: 12.90 g;                                                                                                                                             | E: 2071.06 kcal; : 73.15 g; T: 78.04 g; W: 291.15 g; w tym cukry: 64.39 g; Bł: 25.68 g; Sól: 7.18 g; Kw. tł.nas: 11.80 g;                                                                                                                                                   | E: 2024.57 kcal; : 78.22 g; T: 62.77 g; W: 302.03 g; w tym cukry: 54.59 g; Bł: 39.01 g; Sól: 7.90 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;                                                                                                                                       |

|                     |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                                       |
|---------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-28 czwartek | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>papryka w kawałku 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )                                                      | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>sałata lodowa 35 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> )                                                                                                  | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>papryka w kawałku 50 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )                                                                                                        |
|                     | II ŚN     | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>Gołąbki z kaszy jęczmiennej z i mięsem (2 szt) (GLU JĘCZ, SEL) 350 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pieczarkowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml ( <u>GLU,</u> )<br>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> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>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> )<br>Kaszotto z kaszą jęczmienną, mięsem i warzywami(GLU JĘCZ, SEL,) 200 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     | Kolacja   | sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                            | sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                               |
|                     | PN        | galaretką owocową do picia 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                     |           | E: 2049.06 kcal; : 78.03 g; T: 67.47 g; W: 301.69 g; w tym cukry: 65.09 g; Bł: 37.55 g; Sól: 3.94 g; Kw. tł.nas: 15.85 g;                                                                                                                                                                             | E: 2011.16 kcal; : 81.27 g; T: 58.95 g; W: 301.90 g; w tym cukry: 52.82 g; Bł: 25.58 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 16.29 g;                                                                                                                                                                                                                      | E: 2194.25 kcal; : 92.00 g; T: 67.79 g; W: 321.88 g; w tym cukry: 55.76 g; Bł: 41.64 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 19.11 g;                                                                                                                                                                                                                              |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                         |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-29 piątek | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem (RYB,) 100 g ( <u><b>GLU, RYB, GOR,</b></u> )<br>ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>herbata owocowa z cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g<br>ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>herbata owocowa z cukrem 250 ml | sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem (RYB,) 100 g ( <u><b>GLU, RYB, GOR,</b></u> )<br>ser biały z koperkiem (MLE) 80 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>herbata owocowa b/cukru 250 ml |
|                   | II ŚN     | kasza manna na mleku z musem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml ( <u><b>GLU, MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                   | Obiad     | kapuśniak z natk.pietr. (GLU PSZ, SEL,) 300 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL,</b></u> )<br>ryba po grecku (SEL,) 130 g ( <u><b>RYB, SEL,</b></u> )<br>surówka z march.pora, jabł, z rodzyn i jogurtem (MLE,) 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                                                 | jarzynowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL,</b></u> )<br>ryba po grecku (SEL,) 130 g ( <u><b>RYB, SEL,</b></u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                 | Jarzynowa z makronem pełnoziarni nat. pietr. 350 ml ( <u><b>GLU, MLE, SEL,</b></u> )<br>ryba po grecku (SEL,) 130 g ( <u><b>RYB, SEL,</b></u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                        |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | ogórek kiszony( plastry) 50 g<br>masło roślinne 10 g<br>bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt ( <u><b>GLU,</b></u> )                                                                                                                                                                                                  |
|                   | Kolacja   | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat. (SEL, JAJ, MLE,) 100 g ( <u><b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b></u> )<br>ser żółty (2 plastry) (MLE) 35 g ( <u><b>MLE,</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki (GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                    | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>jajko (JAJ,) 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                 | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g ( <u><b>MLE, SEL,</b></u> )<br>jajko (JAJ,) 1 szt ( <u><b>JAJ,</b></u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g ( <u><b>GLU,</b></u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                    |
|                   | PN        | jogurt z otrębami gryczanymi (MLE,) 150 ml ( <u><b>MLE,</b></u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|                   |           | E: 2090.11 kcal; : 83.65 g; T: 69.37 g; W: 298.41 g; w tym cukry: 81.20 g; Bł: 38.44 g; Sól: 4.17 g; Kw. tł.nas: 19.47 g;                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2057.14 kcal; : 80.56 g; T: 65.39 g; W: 298.05 g; w tym cukry: 76.91 g; Bł: 28.06 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 16.18 g;                                                                                                                                                                             | E: 2096.10 kcal; : 82.90 g; T: 70.94 g; W: 299.55 g; w tym cukry: 55.37 g; Bł: 42.72 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 16.39 g;                                                                                                                                                                                                |

|                   |           |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                            | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                              |
| 2025-08-30 sobota | Śniadanie | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 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 letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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 wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ( <u>GLU,</u> ) 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 |
|                   | II ŚN     | kisiel z tartym jabłkiem 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml                                                                                                                                                                                                       |
|                   | Obiad     | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>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> )<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                              |
|                   | Kolacja   | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>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> )<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                   | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                |
|                   | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                               |
|                   |           | E: 2045.81 kcal; : 61.95 g; T: 71.44 g; W: 301.08 g; w tym cukry: 72.13 g; Bł: 31.40 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 15.35 g;                                                                                                                                                                      | E: 2013.88 kcal; : 62.43 g; T: 69.74 g; W: 294.52 g; w tym cukry: 71.20 g; Bł: 23.63 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 15.12 g;                                                                                                                                                                                                  | E: 2112.95 kcal; : 78.26 g; T: 78.45 g; W: 284.75 g; w tym cukry: 56.36 g; Bł: 33.20 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 18.17 g;                                                                                                                     |

|                      |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                             | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                       |
|----------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-08-31 niedziela | Śniadanie | sałata zielona (2 liście) 35 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                               | sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                              | sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g ( <u>GLU,</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                          |
|                      | II ŚN     | galaretka owocowa do picia 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | kefir(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                     |
|                      | Obiad     | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>ćwikła 150 g<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                                        | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g                                       | Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML, SEL) 350 ml ( <u>GLU, MLE, SEL,</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 230 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                         |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   | pomidor 100 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                                                                                               |
|                      | Kolacja   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>ser topiony(MLE) 50 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały (MLE) 70 g ( <u>MLE,</u> )<br>szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <u>SEL,</u> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                      | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                             | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                      |           | E: 2030.25 kcal; : 63.74 g; T: 71.67 g; W: 288.92 g; w tym cukry: 57.25 g; Bł: 33.75 g; Sól: 7.39 g; Kw. tł.nas: 19.56 g;                                                                                                                                                                                         | E: 2081.41 kcal; : 74.28 g; T: 72.78 g; W: 287.78 g; w tym cukry: 62.33 g; Bł: 25.65 g; Sól: 5.92 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;                                                                                                                                                                                         | E: 2138.03 kcal; : 85.72 g; T: 73.17 g; W: 293.83 g; w tym cukry: 42.77 g; Bł: 39.88 g; Sól: 6.95 g; Kw. tł.nas: 15.72 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,*