

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-01 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>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 marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) konserwa rybna(filet w oleju)(GLU PSZ,RYB) 75 g (<u>RYB,</u>) masło roślinne 10 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 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		
		E: 2058.11 kcal; : 66.24 g; T: 61.27 g; W: 324.11 g; w tym cukry: 72.48 g; Bł: 31.87 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 13.49 g;	E: 2158.61 kcal; : 80.35 g; T: 67.29 g; W: 318.16 g; w tym cukry: 76.23 g; Bł: 26.52 g; Sól: 3.75 g; Kw. tł.nas: 15.82 g;	E: 2001.56 kcal; : 77.35 g; T: 70.94 g; W: 277.63 g; w tym cukry: 59.64 g; Bł: 35.91 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 16.91 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-02 wtorek	Śniadanie	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ.</u>) szynka drobiowa z kurczaka (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	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU. MLE.</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (<u>SOJ.</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kasza gryczana 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU. MLE. SEL.</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kasza gryczana 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g 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	ogórek świeży (plastry) 50 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	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU. MLE.</u>)		
		E: 2028.90 kcal; : 95.83 g; T: 72.91 g; W: 262.40 g; w tym cukry: 56.14 g; Bł: 34.83 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 16.86 g;	E: 2003.12 kcal; : 85.95 g; T: 58.68 g; W: 289.65 g; w tym cukry: 55.54 g; Bł: 22.21 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 15.60 g;	E: 2006.81 kcal; : 96.84 g; T: 74.61 g; W: 253.14 g; w tym cukry: 49.27 g; Bł: 38.42 g; Sól: 5.20 g; Kw. tł.nas: 17.20 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-03 środa	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pi e.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2146.40 kcal; : 71.28 g; T: 68.55 g; W: 327.51 g; w tym cukry: 74.19 g; Bł: 36.88 g; Sól: 4.48 g; Kw. tł.nas: 16.91 g;	E: 2122.20 kcal; : 75.35 g; T: 55.96 g; W: 338.37 g; w tym cukry: 64.56 g; Bł: 24.00 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 14.70 g;	E: 2026.47 kcal; : 70.86 g; T: 59.93 g; W: 320.97 g; w tym cukry: 47.92 g; Bł: 44.35 g; Sól: 5.33 g; Kw. tł.nas: 14.15 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-04 czwartek	Śniadanie	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		brzoskwinia 200 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 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	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 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>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<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			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g ser biały z natką pietruszki 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2134.57 kcal; : 88.39 g; T: 72.51 g; W: 291.62 g; w tym cukry: 68.15 g; Bł: 34.68 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 19.05 g;	E: 2012.93 kcal; : 84.35 g; T: 62.38 g; W: 290.71 g; w tym cukry: 82.00 g; Bł: 26.95 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 12.56 g;	E: 2144.57 kcal; : 90.29 g; T: 72.52 g; W: 295.84 g; w tym cukry: 67.28 g; Bł: 31.56 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 14.19 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-05 piątek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</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	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi(MLE,) 150 g (<u>MLE,</u>) 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	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2289.28 kcal; : 69.65 g; T: 76.81 g; W: 345.90 g; w tym cukry: 78.33 g; Bf: 37.54 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 24.19 g;	E: 2346.90 kcal; : 77.55 g; T: 82.87 g; W: 335.63 g; w tym cukry: 81.22 g; Bf: 30.76 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 20.99 g;	E: 2012.90 kcal; : 74.99 g; T: 58.76 g; W: 312.75 g; w tym cukry: 54.48 g; Bf: 44.66 g; Sól: 5.28 g; Kw. tł.nas: 15.25 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-06 sobota	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 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	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 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) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 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 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 (JAJ, SOJ, MLE) 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 drobiowa z kruczaka (3 pl)(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: 2198.49 kcal; : 64.61 g; T: 69.18 g; W: 340.64 g; w tym cukry: 82.57 g; Bł: 32.06 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 16.17 g;	E: 2101.64 kcal; : 64.35 g; T: 67.44 g; W: 319.10 g; w tym cukry: 82.02 g; Bł: 21.35 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 15.87 g;	E: 2054.45 kcal; : 74.23 g; T: 67.25 g; W: 305.93 g; w tym cukry: 47.66 g; Bł: 40.23 g; Sól: 5.88 g; Kw. tł.nas: 14.84 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-07 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) spaghetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 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 chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2133.66 kcal; : 75.33 g; T: 64.72 g; W: 326.86 g; w tym cukry: 58.84 g; Bł: 37.89 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 12.75 g;	E: 2022.14 kcal; : 74.61 g; T: 61.94 g; W: 304.21 g; w tym cukry: 57.90 g; Bł: 26.62 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 12.45 g;	E: 2102.61 kcal; : 90.49 g; T: 75.01 g; W: 276.92 g; w tym cukry: 51.18 g; Bł: 35.61 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 17.67 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,*