

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-08 poniedziałek	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z natką pietruszki 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	ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</u>) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (<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>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 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>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) marchewka gotowana(MLE,) 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 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>) 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 z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</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
	PN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2187.57 kcal; : 89.78 g; T: 77.21 g; W: 297.66 g; w tym cukry: 65.81 g; Bł: 35.31 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 15.77 g;	E: 2005.23 kcal; : 79.56 g; T: 58.59 g; W: 300.74 g; w tym cukry: 70.87 g; Bł: 27.65 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 17.45 g;	E: 2131.68 kcal; : 91.77 g; T: 77.62 g; W: 278.79 g; w tym cukry: 44.89 g; Bł: 48.59 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 21.25 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-09 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 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>)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 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>)
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) 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>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML, SEL) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2166.54 kcal; : 81.15 g; T: 78.63 g; W: 294.09 g; w tym cukry: 66.90 g; Bł: 26.66 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 20.32 g;	E: 2100.86 kcal; : 72.72 g; T: 66.06 g; W: 311.91 g; w tym cukry: 63.82 g; Bł: 21.35 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 16.78 g;	E: 2163.73 kcal; : 81.98 g; T: 64.98 g; W: 330.06 g; w tym cukry: 56.26 g; Bł: 42.73 g; Sól: 7.02 g; Kw. tł.nas: 17.45 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-10 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor 100 g musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ, GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sznycel wieprzowy(GLU PSZ, JAJ,) 120 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	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) 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	sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(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	sałata zielona (2 liście) 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(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
	PN	kisiel 150 ml	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)	
		E: 2009.60 kcal; : 85.57 g; T: 76.42 g; W: 268.31 g; w tym cukry: 75.19 g; Bł: 27.07 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 13.36 g;	E: 2219.40 kcal; : 90.22 g; T: 78.95 g; W: 310.53 g; w tym cukry: 90.69 g; Bł: 27.02 g; Sól: 5.99 g; Kw. tł.nas: 13.96 g;	E: 2049.36 kcal; : 89.70 g; T: 67.10 g; W: 287.87 g; w tym cukry: 42.83 g; Bł: 34.30 g; Sól: 6.60 g; Kw. tł.nas: 15.87 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-11 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB,</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>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>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>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>)
	II ŚN	paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 2 szt (<u>GLU, JAJ,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE,</u>) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 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>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 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>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2015.38 kcal; : 77.79 g; T: 75.01 g; W: 268.66 g; w tym cukry: 62.70 g; Bł: 28.77 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 16.29 g;	E: 2052.22 kcal; : 79.53 g; T: 74.78 g; W: 275.76 g; w tym cukry: 65.70 g; Bł: 23.98 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 17.37 g;	E: 2086.46 kcal; : 89.19 g; T: 68.10 g; W: 293.64 g; w tym cukry: 60.98 g; Bł: 32.78 g; Sól: 6.32 g; Kw. tł.nas: 15.29 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-12 piątek	Śniadanie	sałatka z fas. JAŚ,march. i kap.pekiń+olej słonecz. 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU) 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 z fas. JAŚ,march. i kap.pekiń+olej słonecz. 80 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	bułeczka drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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 15 g chleb pszenney 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 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: 2023.02 kcal; : 61.04 g; T: 57.32 g; W: 331.36 g; w tym cukry: 90.12 g; Bł: 37.23 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 16.03 g;	E: 2257.60 kcal; : 68.46 g; T: 67.46 g; W: 355.25 g; w tym cukry: 90.35 g; Bł: 25.90 g; Sól: 3.17 g; Kw. tł.nas: 18.01 g;	E: 2043.83 kcal; : 67.00 g; T: 63.17 g; W: 322.32 g; w tym cukry: 50.45 g; Bł: 44.71 g; Sól: 6.06 g; Kw. tł.nas: 14.31 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-13 sobota	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) 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 ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i nat.pietr. b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</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>) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (<u>GLU, 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			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g 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 ryżowa+march+grosz+sał+olej 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 ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2063.66 kcal; : 66.40 g; T: 61.97 g; W: 323.45 g; w tym cukry: 73.94 g; Bł: 34.23 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 16.62 g;	E: 2022.63 kcal; : 65.87 g; T: 60.02 g; W: 315.93 g; w tym cukry: 72.98 g; Bł: 25.83 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 15.81 g;	E: 2101.09 kcal; : 72.81 g; T: 75.55 g; W: 297.73 g; w tym cukry: 48.62 g; Bł: 35.38 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 19.47 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-14 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (<u>MLE,</u>) szynka 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		jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) twarożek ze świeżą papryką(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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2025.38 kcal; : 107.92 g; T: 71.29 g; W: 249.69 g; w tym cukry: 62.68 g; Bł: 30.74 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 18.84 g;	E: 1993.83 kcal; : 108.05 g; T: 74.22 g; W: 234.07 g; w tym cukry: 61.08 g; Bł: 24.12 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 19.82 g;	E: 2015.65 kcal; : 116.07 g; T: 76.96 g; W: 228.64 g; w tym cukry: 45.35 g; Bł: 33.40 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 20.80 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,