

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-15 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 100 g południca sopocka (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 z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jagl.+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</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 JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ, ORZ, OZI, SEZ, GOR, SOJ,) 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>)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	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 ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2004.19 kcal; : 73.51 g; T: 70.14 g; W: 279.64 g; w tym cukry: 64.94 g; Bł: 26.23 g; Sól: 6.32 g; Kw. tł.nas: 22.82 g;	E: 2074.19 kcal; : 72.51 g; T: 63.75 g; W: 310.25 g; w tym cukry: 63.82 g; Bł: 21.35 g; Sól: 5.77 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
2025-09-16 wtorek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 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	pomidor bez skórki 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
	II ŚN	jabłko 120 g	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)	kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) bigos z białej kapusty z kiełbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (<u>GLU, SOJ,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem 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>) 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 15 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 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(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	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 1911.97 kcal; : 82.53 g; T: 61.88 g; W: 272.21 g; w tym cukry: 73.22 g; Bł: 35.65 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 14.30 g;	E: 1997.74 kcal; : 91.86 g; T: 57.14 g; W: 289.19 g; w tym cukry: 76.88 g; Bł: 23.05 g; Sól: 4.67 g; Kw. tł.nas: 13.53 g;	E: 1955.10 kcal; : 94.61 g; T: 61.78 g; W: 270.82 g; w tym cukry: 44.14 g; Bł: 34.87 g; Sól: 6.14 g; Kw. tł.nas: 12.35 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-17 środa	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 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 z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ryż brązowy na sypko 200 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			papryka w kawałku 50 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, 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 pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		
		E: 2116.54 kcal; : 95.53 g; T: 74.83 g; W: 283.36 g; w tym cukry: 63.01 g; Bł: 36.13 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 13.46 g;	E: 2137.16 kcal; : 80.50 g; T: 67.64 g; W: 306.66 g; w tym cukry: 53.60 g; Bł: 17.66 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;	E: 2104.53 kcal; : 85.27 g; T: 66.96 g; W: 311.09 g; w tym cukry: 56.21 g; Bł: 45.46 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 14.27 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-18 czwartek	Śniadanie	papryka w kawałku 50 g sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g sałata lodowa 35 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z bananami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	pomidor 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>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 z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</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	pomidor 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>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 bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml	
		E: 2061.08 kcal; : 80.51 g; T: 67.45 g; W: 300.82 g; w tym cukry: 78.16 g; Bł: 36.40 g; Sól: 5.65 g; Kw. tł.nas: 12.43 g;	E: 2075.25 kcal; : 71.04 g; T: 54.82 g; W: 330.67 g; w tym cukry: 67.23 g; Bł: 23.68 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 12.54 g;	E: 2154.84 kcal; : 97.16 g; T: 66.27 g; W: 306.10 g; w tym cukry: 56.26 g; Bł: 35.36 g; Sól: 6.48 g; Kw. tł.nas: 18.11 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-19 piątek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	rogalik drożdżowy z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami(GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) masło roślinne 15 g
	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 mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2406.75 kcal; : 83.41 g; T: 74.57 g; W: 369.82 g; w tym cukry: 67.93 g; Bł: 44.80 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 18.77 g;	E: 2091.45 kcal; : 65.94 g; T: 61.76 g; W: 327.92 g; w tym cukry: 73.00 g; Bł: 24.58 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 17.25 g;	E: 2012.80 kcal; : 66.46 g; T: 62.57 g; W: 310.50 g; w tym cukry: 66.83 g; Bł: 41.13 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 16.68 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-20 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	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	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 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
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE</u>)		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 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>) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g 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	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 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	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2118.48 kcal; : 60.43 g; T: 64.45 g; W: 335.02 g; w tym cukry: 94.33 g; Bł: 30.21 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 15.11 g;	E: 2152.91 kcal; : 64.78 g; T: 63.68 g; W: 341.24 g; w tym cukry: 93.95 g; Bł: 28.10 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 15.01 g;	E: 2026.86 kcal; : 66.48 g; T: 61.48 g; W: 321.33 g; w tym cukry: 57.52 g; Bł: 42.43 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 13.28 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-21 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU. SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) ćwikła 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml		selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU. SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU. JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) masło roślinne 10 g
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2011.28 kcal; : 62.27 g; T: 69.01 g; W: 294.60 g; w tym cukry: 56.01 g; Bł: 33.96 g; Sól: 6.45 g; Kw. tł.nas: 18.39 g;	E: 1917.07 kcal; : 70.53 g; T: 64.04 g; W: 272.16 g; w tym cukry: 57.82 g; Bł: 26.28 g; Sól: 5.09 g; Kw. tł.nas: 12.45 g;	E: 1951.70 kcal; : 73.84 g; T: 76.64 g; W: 251.08 g; w tym cukry: 39.24 g; Bł: 33.21 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 16.20 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,*