

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-22 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) masło roślinne 10 g
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) pierogi leniwe (8szt)z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE) surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2193.52 kcal; : 73.58 g; T: 72.59 g; W: 318.17 g; w tym cukry: 76.32 g; Bł: 29.11 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 16.75 g;	E: 2062.45 kcal; : 76.93 g; T: 63.10 g; W: 302.49 g; w tym cukry: 68.15 g; Bł: 22.50 g; Sól: 3.55 g; Kw. tł.nas: 13.50 g;	E: 2119.28 kcal; : 78.29 g; T: 77.09 g; W: 279.15 g; w tym cukry: 59.17 g; Bł: 34.65 g; Sól: 5.34 g; Kw. tł.nas: 16.49 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-23 wtorek	Śniadanie	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL</u>) Chleb żytni z soją 3 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 120 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL</u>) masło roślinne 15 g chleb 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>)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) młode ziemniaki z koperkiem 270 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2247.41 kcal; : 95.01 g; T: 73.44 g; W: 313.80 g; w tym cukry: 77.61 g; Bł: 25.98 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 14.68 g;	E: 2152.88 kcal; : 95.95 g; T: 67.15 g; W: 303.36 g; w tym cukry: 76.30 g; Bł: 20.29 g; Sól: 5.79 g; Kw. tł.nas: 14.33 g;	E: 2112.89 kcal; : 94.66 g; T: 71.67 g; W: 281.53 g; w tym cukry: 47.44 g; Bł: 30.81 g; Sól: 6.59 g; Kw. tł.nas: 15.00 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-24 środa	Śniadanie	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) 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 z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziar.+fas.szpa.+kap.pek.+papryka+march.+sł onecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+jogurt nat. (GLU PSZ,MLE) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, 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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, 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			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) musztarda 20 g (<u>GOR,</u>) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR,</u>) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2027.53 kcal; : 86.67 g; T: 78.57 g; W: 261.24 g; w tym cukry: 58.85 g; Bł: 26.10 g; Sól: 7.59 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2032.08 kcal; : 69.36 g; T: 78.15 g; W: 277.65 g; w tym cukry: 54.69 g; Bł: 21.06 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 10.49 g;	E: 2097.69 kcal; : 81.08 g; T: 59.81 g; W: 306.10 g; w tym cukry: 40.87 g; Bł: 34.81 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 14.21 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-25 czwartek	Śniadanie	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (GLU,) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+olej 100 g (GLU,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g (GLU,) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ser biały (MLE) 70 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretką owocową do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2117.78 kcal; : 74.53 g; T: 71.97 g; W: 290.84 g; w tym cukry: 50.83 g; Bł: 29.16 g; Sól: 6.77 g; Kw. tł.nas: 12.93 g;	E: 2051.52 kcal; : 69.97 g; T: 73.05 g; W: 280.78 g; w tym cukry: 50.22 g; Bł: 21.75 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;	E: 2139.92 kcal; : 91.87 g; T: 75.14 g; W: 266.33 g; w tym cukry: 42.67 g; Bł: 33.84 g; Sól: 7.98 g; Kw. tł.nas: 16.48 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-26 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>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 owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 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>) 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	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, 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			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 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: 2186.76 kcal; : 70.15 g; T: 67.04 g; W: 333.94 g; w tym cukry: 69.78 g; Bł: 31.34 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 20.26 g;	E: 2272.71 kcal; : 76.74 g; T: 75.98 g; W: 327.06 g; w tym cukry: 72.32 g; Bł: 25.56 g; Sól: 3.88 g; Kw. tł.nas: 16.93 g;	E: 2025.45 kcal; : 73.65 g; T: 57.48 g; W: 302.43 g; w tym cukry: 48.18 g; Bł: 35.15 g; Sól: 5.97 g; Kw. tł.nas: 13.40 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-27 sobota	Śniadanie	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 z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g 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	maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE</u> .)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE</u> .) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL</u> .) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL</u> .) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u> .)
	Kolacja	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</u> .) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u> .) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u> .) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (<u>GLU</u> .) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u> .) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u> .) herbata z cukrem 250 ml	sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.(GLU PSZ, MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE</u> .) szynka 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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2148.03 kcal; : 65.01 g; T: 67.00 g; W: 320.73 g; w tym cukry: 81.17 g; Bł: 26.56 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 14.67 g;	E: 2149.15 kcal; : 64.87 g; T: 68.06 g; W: 321.34 g; w tym cukry: 81.15 g; Bł: 21.74 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 14.53 g;	E: 2044.73 kcal; : 65.77 g; T: 68.72 g; W: 290.01 g; w tym cukry: 44.76 g; Bł: 40.52 g; Sól: 5.58 g; Kw. tł.nas: 14.37 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-09-28 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka drobiowa z karczaka (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 z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka drobiowa z karczaka (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 pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.I.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.I.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 270 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 10 g		
	Kolacja	twarożek ze świeżym ogórkiem(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	sałata zielona (2 liście) 35 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	twarożek ze świeżym ogórkiem(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	kisiel 150 ml		
		E: 2115.34 kcal; : 106.27 g; T: 71.53 g; W: 264.26 g; w tym cukry: 74.45 g; Bł: 22.89 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 18.37 g;	E: 2102.32 kcal; : 105.99 g; T: 72.43 g; W: 259.08 g; w tym cukry: 71.96 g; Bł: 20.06 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 18.19 g;	E: 2047.94 kcal; : 110.77 g; T: 73.15 g; W: 234.83 g; w tym cukry: 57.15 g; Bł: 32.39 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 18.49 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,*