		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-06 poniedziałek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 10 g Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g polędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	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 zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (***GLU, SOJ, ORZ, SEZ,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	ogórkowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (***GLU,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+kuk+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (***MLE,***) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (***RYB,***) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (***MLE,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
		E: 2072.42 kcal; : 70.23 g; T: 62.14 g; W: 313.25 g; w tym cukry: 70.03 g; Bł: 21.19 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 14.61 g;	E: 2142.79 kcal; : 84.89 g; T: 59.61 g; W: 321.00 g; w tym cukry: 72.64 g; Bł: 19.45 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 15.73 g;	E: 2124.53 kcal; : 85.93 g; T: 72.76 g; W: 270.62 g; w tym cukry: 33.05 g; Bł: 24.30 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 14.30 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-07 wtorek	Śniadanie	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+ march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (***GLU,***) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 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 chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) 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 (***GLU,***) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (***SEL,***) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (***SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) 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 (***GLU, SEL,***) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (***SEL,***) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (***GLU, SEL,***) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (***SEL,***) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 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	sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2024.37 kcal; : 61.28 g; T: 61.19 g; W: 310.09 g; w tym cukry: 61.00 g; Bł: 33.59 g; Sól: 5.96 g; Kw. tł.nas: 14.27 g;	E: 2031.15 kcal; : 61.42 g; T: 63.14 g; W: 303.51 g; w tym cukry: 52.78 g; Bł: 21.95 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 12.82 g;	E: 2188.93 kcal; : 71.61 g; T: 70.51 g; W: 315.50 g; w tym cukry: 43.25 g; Bł: 37.43 g; Sól: 7.35 g; Kw. tł.nas: 14.96 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-08 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ,***) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (***GLU, SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (***GLU,***)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (***GLU, MLE,***) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (***JAJ,***) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)
	II ŚN	Winogrono czerwone(6 szt) 70 g		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	Rosolnik z kaszą manną i natk.pietr.(GLU PSZ,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,***) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą manną i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą manną i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (***GLU, JAJ, MLE,***) 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 (***JAJ, SOJ, MLE,***) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 natką pietruszki 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2234.51 kcal; : 85.38 g; T: 69.82 g; W: 312.16 g; w tym cukry: 80.53 g; Bł: 27.15 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 14.70 g;	E: 2038.51 kcal; : 72.34 g; T: 64.32 g; W: 294.79 g; w tym cukry: 77.88 g; Bł: 20.65 g; Sól: 3.44 g; Kw. tł.nas: 13.54 g;	E: 2169.52 kcal; : 88.02 g; T: 75.48 g; W: 286.53 g; w tym cukry: 60.21 g; Bł: 32.94 g; Sól: 5.58 g; Kw. tł.nas: 15.34 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-09 czwartek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (***MLE,***) pomidor 100 g pasztet drobiowy (1 szt) 100 g (***GLU, SOJ, MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU,***) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku 250 ml (***MLE,***) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (***GLU, JAJ, MLE,***)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (***GLU,***) sznycel 120 g (***GLU, JAJ,***) kasza gryczana 200 g kapusta zasmażana 150 g (***GLU,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, SEL,***) pulpet 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy 100 ml (***GLU,***) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (***GLU,***) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet 120 g (***GLU, JAJ,***) sos pieczeniowy 100 ml (***GLU,***) kasza gryczana 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***)
	Kolacja	papryka w kawałku 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (***GLU, MLE,***)		
		E: 2367.57 kcal; : 97.29 g; T: 77.95 g; W: 331.44 g; w tym cukry: 64.21 g; Bł: 37.68 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 20.23 g;	E: 2252.89 kcal; : 81.87 g; T: 71.89 g; W: 327.55 g; w tym cukry: 70.11 g; Bł: 23.38 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 16.05 g;	E: 2067.86 kcal; : 87.78 g; T: 74.73 g; W: 265.63 g; w tym cukry: 47.52 g; Bł: 32.65 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 18.75 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-10 piątek	Śniadanie	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+zioła 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) Kotlet mielony z morszczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) pulpet z ryby z morszczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (***GLU, JAJ, RYB,***) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (***JAJ, MLE, SEL, GOR,***) 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	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (***MLE, SEL,***) jajko(JAJ,) 1 szt (***JAJ,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2017.34 kcal; : 76.52 g; T: 71.00 g; W: 271.60 g; w tym cukry: 60.35 g; Bł: 29.30 g; Sól: 5.22 g; Kw. tł.nas: 18.44 g;	E: 2083.46 kcal; : 76.94 g; T: 74.13 g; W: 278.12 g; w tym cukry: 54.87 g; Bł: 23.40 g; Sól: 3.39 g; Kw. tł.nas: 15.57 g;	E: 2071.17 kcal; : 80.14 g; T: 76.89 g; W: 266.80 g; w tym cukry: 43.67 g; Bł: 30.78 g; Sól: 6.67 g; Kw. tł.nas: 15.91 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-11 sobota	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku 250 ml (***GLU, MLE,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku 250 ml (***GLU, MLE,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata zielona z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (***GLU, MLE, SEL,***) ryż na mleku z jabłkami 350 g (***MLE,***) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) rizotto z warzywami 200 g (***SEL,***) sos pomidorowy b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 100 ml (***GLU, SEL,***) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (***SEL,***) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (***GLU,***)
	Kolacja	sałata lodowa 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z sera białego i ryby (szprot) ze szczypiorkiem 80 g (***RYB, MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb mieszany 2 kromki 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) chleb pszenny 2 kromki 68 g (***GLU,***) masło roślinne (10 g) 10 g herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		jabłko 120 g
		E: 2006.17 kcal; : 65.31 g; T: 48.81 g; W: 326.90 g; w tym cukry: 104.29 g; Bł: 24.26 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 14.16 g;	E: 2053.38 kcal; : 67.57 g; T: 52.10 g; W: 330.53 g; w tym cukry: 104.96 g; Bł: 19.51 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 14.45 g;	E: 2047.35 kcal; : 63.35 g; T: 50.70 g; W: 332.06 g; w tym cukry: 72.42 g; Bł: 35.74 g; Sól: 6.22 g; Kw. tł.nas: 10.16 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-12 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (***MLE,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (***MLE,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (***MLE,***)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g ćwikła 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (***GLU, SEL,***) udko z kurczaka pieczone 130 g ryż biały na sypko 200 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ser biały (MLE) 70 g (***MLE,***) chleb graham 1 kromka 30 g (***GLU,***)
	Kolacja	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki 84 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (***SOJ,***) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (***GLU,***) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (***SOJ,***) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (***GLU,***) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (***MLE,***)		
		E: 2116.84 kcal; : 95.91 g; T: 68.60 g; W: 280.95 g; w tym cukry: 59.47 g; Bł: 26.30 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 16.69 g;	E: 2115.05 kcal; : 97.16 g; T: 69.14 g; W: 276.43 g; w tym cukry: 59.03 g; Bł: 19.44 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 16.32 g;	E: 2020.51 kcal; : 108.44 g; T: 74.51 g; W: 223.85 g; w tym cukry: 37.38 g; Bł: 23.08 g; Sól: 4.66 g; Kw. tł.nas: 19.72 g;

Wszelkie prawa zastrzeżone

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,