

|                         |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                       | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-13 poniedziałek | Śniadanie | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodk iewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g ( <b>GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                    | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem olej rzep.+zioła 80 g<br>ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE</b> )<br>połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodk iewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g ( <b>MLE</b> )<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <b>SOJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>Chleb żytni z soją 2 kromki ( GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g ( <b>GLU, SOJ, ORZ, SEZ</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml     |
|                         | II ŚN     | kiwi 1 szt 80 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Obiad     | Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml ( <b>GLU, SOJ</b> )<br>naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g ( <b>GLU, JAJ, MLE</b> )<br>sos curry z czosnkiem(GLU PSZ, MLE,) 50 ml ( <b>GLU</b> )<br>kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rizotto z warzywami(SEL,) 200 g ( <b>SEL</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml                      | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g ( <b>SEL</b> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <b>GLU, SEL</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
|                         | PD        | jajko 1 szt ( <b>JAJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <b>GLU</b> )                                                                                                                                                                                                      |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         | Kolacja   | sał.makaron.+papr.+fasol.szp+ march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU</b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <b>GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml   | sał.makaron.+march.+fasol.szparag. +natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                           | sał. makaron pełnoziar.+march.+ fasol. szparag.+ jog.( GLU PSZ, MLE,) 100 g ( <b>GLU, MLE</b> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <b>SOJ</b> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                  |
|                         | PN        | jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> )                                                                                                                                                                                                                                                         |                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                           |
|                         |           | E: 2200.13 kcal; : 88.57 g; T: 71.20 g; W: 302.10 g; w tym cukry: 53.97 g; Bł: 22.12 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 14.91 g;                                                                                                                                                                                        | E: 2058.17 kcal; : 68.54 g; T: 62.36 g; W: 309.07 g; w tym cukry: 63.46 g; Bł: 24.39 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 13.28 g;                                                                                                                                                                                   | E: 2161.72 kcal; : 76.02 g; T: 70.73 g; W: 304.02 g; w tym cukry: 46.82 g; Bł: 40.95 g; Sól: 6.53 g; Kw. tł.nas: 16.15 g;                                                                                                                                                                                 |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                              | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                        | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                     |
|-------------------|-----------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-14 wtorek | Śniadanie | sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g<br>kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                         | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml |
|                   | II ŚN     | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>kotlet schabowy 130 g ( <u>GLU, JAJ,</u> )<br>Pęczak 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>(jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                    | krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>schab pieczony 80 g<br>sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU,</u> )<br>kasza jęczmienna 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g ( <u>SEL,</u> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>schab pieczony 80 g<br>sos pieczeniowy 100 ml ( <u>GLU,</u> )<br>Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g ( <u>GLU,</u> )<br>surówka z kapusty pekińskiej 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml      |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                              | jajko(JAJ,) 1 szt ( <u>JAJ,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                           |
|                   | Kolacja   | ogórek świeży (plastry) 50 g<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                              | ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>pomidor bez skórki 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                   | ser biały z koperkiem 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>ogórek świeży (plastry) 50 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                 |
|                   | PN        | maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )                                                                                                                                                                                          |                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
|                   |           | E: 2080.16 kcal; : 93.32 g; T: 66.81 g; W: 281.07 g; w tym cukry: 63.49 g; Bł: 28.05 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 13.06 g;                                                                                                                                        | E: 2077.14 kcal; : 88.84 g; T: 63.43 g; W: 293.76 g; w tym cukry: 65.90 g; Bł: 25.34 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 12.99 g;                                                                                                                                                                    | E: 2172.96 kcal; : 108.47 g; T: 70.96 g; W: 273.91 g; w tym cukry: 44.60 g; Bł: 31.39 g; Sól: 5.56 g; Kw. tł.nas: 17.22 g;                                                                                                                                                           |

|                  |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|------------------|-----------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-15 środa | Śniadanie | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g<br>pasta z piecz.ryby morszczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem i cukrem 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g<br>pasta z piecz.ryby morszczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <u>GLU,</u> ) | kawa zbożowa z mlekiem b/cukru 250 ml ( <u>GLU, MLE,</u> )<br>sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek+ziola 80 g<br>pasta z piecz.ryby morszczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g ( <u>RYB, MLE,</u> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> ) |
|                  | II ŚN     | jogurt z musem gruszkowym (MLE) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  | Obiad     | zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml ( <u>GLU, SOJ,</u> )<br>pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z march.pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g<br>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> )<br>pierogi leniwe (8szt)z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>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> )<br>Pierogi leniwe ( 8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g ( <u>GLU, JAJ, MLE,</u> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                                               |
|                  | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              | ogórek kiszony( plastry) 50 g<br>bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|                  | Kolacja   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                                | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                              |
|                  | PN        | jabłko pieczone z cynamonem 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                              |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  |
|                  |           | E: 2149.17 kcal; : 82.14 g; T: 77.64 g; W: 296.06 g; w tym cukry: 76.39 g; Bł: 34.08 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 13.77 g;                                                                                                                                                                                                                                         | E: 2117.48 kcal; : 69.75 g; T: 75.23 g; W: 299.21 g; w tym cukry: 78.37 g; Bł: 23.46 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 14.55 g;                                                                                                                                                                                                                                    | E: 2156.17 kcal; : 75.62 g; T: 75.41 g; W: 299.03 g; w tym cukry: 62.85 g; Bł: 34.99 g; Sól: 6.19 g; Kw. tł.nas: 14.46 g;                                                                                                                                                                                                                                        |

|                     |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                   | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                               |
|---------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-16 czwartek | Śniadanie | Sal. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g ( <b>GLU</b> ,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <b>SEL</b> ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ,) herbata zielona z cukrem 250 ml | sałata lodowa 35 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <b>SEL</b> ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU</b> ,) herbata zielona z cukrem 250 ml                                                                                                                                      | Sal. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ,) 100 g ( <b>GLU</b> ,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry )(SOJ,) 50 g ( <b>SEL</b> ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata zielona b/cukru 250 ml                   |
|                     | II ŚN     | kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml ( <b>GLU, MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|                     | Obiad     | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g ( <b>GLU, JAJ</b> ,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g ( <b>GLU, MLE</b> ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE,SEL,MLE,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g ( <b>GLU, MLE, SEL</b> ,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                     | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                       |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | papryka w kawałku 50 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                    |
|                     | Kolacja   | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU</b> ,) 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 ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <b>GLU</b> ,) herbata z cukrem 250 ml                                                                      | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g ( <b>MLE</b> ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <b>GLU</b> ,) herbata bez cukru 250 ml                                                                                             |
|                     | PN        | kefir(MLE,) 150 ml ( <b>MLE</b> ,)                                                                                                                                                                                                                                                    |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                     |           | E: 2100.75 kcal; : 84.56 g; T: 74.25 g; W: 279.79 g; w tym cukry: 64.79 g; Bł: 31.29 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 15.49 g;                                                                                                                                                             | E: 2014.54 kcal; : 81.40 g; T: 70.43 g; W: 275.93 g; w tym cukry: 57.10 g; Bł: 20.77 g; Sól: 5.29 g; Kw. tł.nas: 16.21 g;                                                                                                                                                                                                   | E: 2182.24 kcal; : 90.03 g; T: 76.50 g; W: 291.76 g; w tym cukry: 59.10 g; Bł: 39.40 g; Sól: 7.43 g; Kw. tł.nas: 16.46 g;                                                                                                                                                                                      |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                               | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                |
|-------------------|-----------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-17 piątek | Śniadanie | kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g ( <b>SOJ,</b> )<br>ser żółty (2 plastry) 35 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <b>GLU,</b> ) | kakao na mleku z cukrem 250 ml ( <b>MLE,</b> )<br>ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>sałata zielona (2 liście) 35 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki 95 g ( <b>GLU,</b> )                                                                                                         | sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g ( <b>SOJ,</b> )<br>ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 3 kromki 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                      |
|                   | II ŚN     | Gruszka 1szt. 130 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 |
|                   | Obiad     | brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> )<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml                                   | brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z marchwi i jabłka 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | brokułowa z makaronem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ( <b>GLU, MLE, SEL,</b> )<br>pulpet z ryby 130 g ( <b>GLU, JAJ, RYB,</b> )<br>sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <b>GLU,</b> )<br>surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g<br>ziemniaki z koperkiem 230 g<br>kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml |
|                   | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | ser biały z koperkiem 80 g ( <b>MLE,</b> )<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt ( <b>GLU,</b> )                                                                                                                                                                                                |
|                   | Kolacja   | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g ( <b>JAJ, MLE, SEL, GOR,</b> )<br>pomidor 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 3 kromki 90 g ( <b>GLU,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                       | sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g ( <b>MLE,</b> )<br>pomidor 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb pszenny 2 kromki 68 g ( <b>GLU,</b> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                                           | sałatka jarzyn.+burak+og.kisz.+koper+jog.n at.(MLE,) 100 g<br>pomidor 100 g<br>masło roślinne (10 g) 10 g<br>chleb graham 2 kromki 60 g ( <b>GLU,</b> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                                                             |
|                   | PN        | ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g ( <b>GLU, JAJ, MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                  |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml ( <b>MLE,</b> )                                                                                                                                                                                                                                                                            |
|                   |           | E: 2173.68 kcal; : 77.06 g; T: 80.01 g; W: 294.28 g; w tym cukry: 78.73 g; Bł: 36.15 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 17.96 g;                                                                                                                                                                                                                  | E: 2000.42 kcal; : 70.73 g; T: 59.47 g; W: 302.55 g; w tym cukry: 83.74 g; Bł: 25.09 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 13.89 g;                                                                                                                                                                                           | E: 2210.62 kcal; : 89.82 g; T: 76.21 g; W: 293.88 g; w tym cukry: 57.85 g; Bł: 35.95 g; Sól: 5.90 g; Kw. tł.nas: 16.44 g;                                                                                                                                                                                                       |

|                   |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                               | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                               | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|-----------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-18 sobota | Śniadanie | sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                              | pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylia 80 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszeny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                         | sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g<br>twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ( <u>MLE,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU,</u> )<br>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> )<br>łazanki(GLU PSZ,) 280 g ( <u>GLU,</u> )<br>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> )<br>zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>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> )<br>zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml ( <u>GLU, SEL,</u> )<br>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> )<br>masło roślinne 15 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )                                                                                                                                      |
|                   | Kolacja   | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                  | sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g<br>szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g ( <u>SOJ,</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU,</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                       |
|                   | PN        | maślanka(MLE,) 150 ml ( <u>MLE,</u> )                                                                                                                                                                                                             |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                |
|                   |           | E: 2132.52 kcal; : 65.36 g; T: 61.34 g; W: 333.46 g; w tym cukry: 75.93 g; Bł: 27.77 g; Sól: 3.16 g; Kw. tł.nas: 10.28 g;                                                                                                                         | E: 2035.04 kcal; : 63.35 g; T: 61.35 g; W: 307.95 g; w tym cukry: 67.16 g; Bł: 22.21 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 12.13 g;                                                                                                                                                                           | E: 2003.49 kcal; : 70.13 g; T: 71.41 g; W: 263.90 g; w tym cukry: 48.35 g; Bł: 28.53 g; Sól: 5.71 g; Kw. tł.nas: 14.92 g;                                                                                                                                                                                                      |

|                      |           | Dieta podstawowa -1                                                                                                                                                                                                                                                                                 | Dieta łatwostrawna -2                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6                                                                                                                                                                                                                                                                         |
|----------------------|-----------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 2025-10-19 niedziela | Śniadanie | sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g ( <u>GLU</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                               | sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g ( <u>GLU</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                 | sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g ( <u>GLU</u> )<br>szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g ( <u>SOJ</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                              |
|                      | II ŚN     | galaretka owocowa do picia 200 ml                                                                                                                                                                                                                                                                   |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | kefir(MLE,) 150 ml ( <u>MLE</u> )                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |
|                      | Obiad     | selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>ćwikła 150 g<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>buraczki(GLU PSZ,) 150 g ( <u>GLU</u> , <u>MLE</u> )<br>kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Selerowa z makaronem pełnoziar.i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml ( <u>GLU</u> , <u>SEL</u> )<br>pulpet(JAJ,) 120 g ( <u>GLU</u> , <u>JAJ</u> )<br>sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml ( <u>GLU</u> )<br>młode ziemniaki z koperkiem 270 g<br>fasolka szparagowa gotowana 90 g<br>kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
|                      | PD        |                                                                                                                                                                                                                                                                                                     |                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | pomidor 100 g<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g ( <u>GLU</u> )                                                                                                                                                                                                                                              |
|                      | Kolacja   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g ( <u>GLU</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                 | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g ( <u>GLU</u> )<br>herbata z cukrem 250 ml                                                                                                   | bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g<br>ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ( <u>MLE</u> )<br>masło roślinne 10 g<br>chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g ( <u>GLU</u> )<br>herbata bez cukru 250 ml                                                                                                |
|                      | PN        | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                        | jabłko gotowane 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | jabłko 120 g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|                      |           | E: 2040.41 kcal; : 75.62 g; T: 57.20 g; W: 307.20 g; w tym cukry: 59.97 g; Bf: 27.67 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 10.54 g;                                                                                                                                                                           | E: 1981.88 kcal; : 72.80 g; T: 63.03 g; W: 284.46 g; w tym cukry: 59.96 g; Bf: 24.17 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 11.63 g;                                                                                                                                                                                                                   | E: 2000.65 kcal; : 80.49 g; T: 68.24 g; W: 262.02 g; w tym cukry: 40.11 g; Bf: 33.02 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 14.18 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,*