

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-27 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU,</u>) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowym +ziola 80 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 230 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem brązowym i nat.piet(GLU PSZE, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) konserwa rybna(GLU PSZ, RYB,) 75 g (<u>RYB,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem(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	jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2143.01 kcal; : 62.03 g; T: 70.79 g; W: 317.56 g; w tym cukry: 38.15 g; Bł: 23.40 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 13.53 g;	E: 2232.07 kcal; : 82.32 g; T: 67.91 g; W: 329.14 g; w tym cukry: 48.60 g; Bł: 25.94 g; Sól: 4.32 g; Kw. tł.nas: 14.09 g;	E: 2098.83 kcal; : 76.43 g; T: 78.73 g; W: 269.24 g; w tym cukry: 35.20 g; Bł: 41.87 g; Sól: 6.98 g; Kw. tł.nas: 16.66 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-28 wtorek	Śniadanie	Sal. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+grostek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) kiełbasa wieprzowa 100% (3 plastry) 50 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sal.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Sal. z ciecierzycą+makaron pełnoziar.+oliwka+kukurydza+grostek+marchew+słonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) kotlet schabowy 130 g (<u>GLU, JAJ,</u>) surówka z march.pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (<u>SEL,</u>) schab pieczony w sosie pieczeniowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (<u>SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z koperkiem 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		
		E: 2145.71 kcal; : 88.11 g; T: 63.28 g; W: 283.69 g; w tym cukry: 45.79 g; Bł: 32.28 g; Sól: 7.52 g; Kw. tł.nas: 9.10 g;	E: 2084.99 kcal; : 94.00 g; T: 57.79 g; W: 300.46 g; w tym cukry: 49.61 g; Bł: 23.20 g; Sól: 6.02 g; Kw. tł.nas: 8.83 g;	E: 2148.78 kcal; : 106.93 g; T: 75.61 g; W: 256.18 g; w tym cukry: 27.48 g; Bł: 33.15 g; Sól: 8.24 g; Kw. tł.nas: 13.23 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-29 środa	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby morszczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby morszczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z bananami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	kapuśniak z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ryż brązowy na sypko 200 g marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) ryż brązowy na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kalaf+brok+pom/b skórki+olej+natk.pietr.(MLE,) 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
		E: 2059.04 kcal; : 74.97 g; T: 67.86 g; W: 290.04 g; w tym cukry: 63.15 g; Bł: 31.83 g; Sól: 6.58 g; Kw. tł.nas: 7.64 g;	E: 2010.73 kcal; : 76.25 g; T: 57.42 g; W: 298.82 g; w tym cukry: 61.29 g; Bł: 21.77 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 7.49 g;	E: 2155.95 kcal; : 82.46 g; T: 67.79 g; W: 304.65 g; w tym cukry: 52.65 g; Bł: 34.31 g; Sól: 5.71 g; Kw. tł.nas: 9.58 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-30 czwartek	Śniadanie	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE) połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowym +zioła 80 g 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	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z jabłkiem(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 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.) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 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.) 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 ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
		E: 2023.60 kcal; : 73.12 g; T: 67.37 g; W: 283.33 g; w tym cukry: 51.64 g; Bł: 26.40 g; Sól: 5.95 g; Kw. tł.nas: 9.37 g;	E: 2054.35 kcal; : 71.41 g; T: 70.50 g; W: 285.83 g; w tym cukry: 48.52 g; Bł: 21.53 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 10.23 g;	E: 2130.36 kcal; : 70.56 g; T: 76.12 g; W: 288.80 g; w tym cukry: 40.69 g; Bł: 32.26 g; Sól: 7.56 g; Kw. tł.nas: 10.98 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-10-31 piątek	Śniadanie	sał z fas. JAS,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej 100 g (GLU,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał z fas. JAS,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 1997.01 kcal; : 60.95 g; T: 60.00 g; W: 305.32 g; w tym cukry: 73.15 g; Bł: 29.07 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 8.34 g;	E: 2247.16 kcal; : 68.23 g; T: 70.86 g; W: 338.96 g; w tym cukry: 75.47 g; Bł: 22.13 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 11.26 g;	E: 2152.14 kcal; : 72.70 g; T: 69.56 g; W: 310.29 g; w tym cukry: 39.81 g; Bł: 41.34 g; Sól: 5.40 g; Kw. tł.nas: 12.97 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-01 sobota	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 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			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) 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 k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) 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	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (GLU, JAJ,) 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
		E: 2091.17 kcal; : 75.72 g; T: 56.74 g; W: 316.92 g; w tym cukry: 48.62 g; Bł: 19.92 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 9.74 g;	E: 2010.97 kcal; : 71.53 g; T: 62.24 g; W: 291.99 g; w tym cukry: 51.30 g; Bł: 18.42 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 9.54 g;	E: 2148.93 kcal; : 96.02 g; T: 71.12 g; W: 270.12 g; w tym cukry: 29.90 g; Bł: 24.64 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 12.17 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-02 niedziela	Śniadanie	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU</u> , <u>MLE</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2056.34 kcal; : 94.88 g; T: 58.12 g; W: 287.37 g; w tym cukry: 47.02 g; Bł: 22.84 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 11.07 g;	E: 2022.48 kcal; : 93.03 g; T: 62.51 g; W: 271.41 g; w tym cukry: 45.33 g; Bł: 20.02 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 11.90 g;	E: 2022.82 kcal; : 94.10 g; T: 69.83 g; W: 253.19 g; w tym cukry: 26.88 g; Bł: 27.57 g; Sól: 6.46 g; Kw. tł.nas: 12.99 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,