

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-03 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 kurczaka 100% (2plastry) 35 g chleb żytni 2 kromki (GLU PSZE, GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 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 +zioła 80 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 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>) makaron z serem i szpinakiem (GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) 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>) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			Trio warzywne (grosz+kalaf+march) z dipem ziołowym+olej 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: 2004.34 kcal; : 64.25 g; T: 58.19 g; W: 306.00 g; w tym cukry: 36.32 g; Bł: 23.42 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 8.55 g;	E: 2051.79 kcal; : 79.60 g; T: 62.10 g; W: 295.20 g; w tym cukry: 36.49 g; Bł: 20.42 g; Sól: 3.71 g; Kw. tł.nas: 8.56 g;	E: 2029.55 kcal; : 78.46 g; T: 73.41 g; W: 257.99 g; w tym cukry: 25.00 g; Bł: 39.53 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 11.10 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-04 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabl+k.jagl.+mar ch+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g kielbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (GLU, SOJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grysikowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 270 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, SOJ, MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2006.16 kcal; : 83.17 g; T: 66.49 g; W: 264.16 g; w tym cukry: 59.86 g; Bf: 29.00 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 9.56 g;	E: 2069.75 kcal; : 85.38 g; T: 65.08 g; W: 285.94 g; w tym cukry: 61.04 g; Bf: 18.79 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 9.65 g;	E: 2012.21 kcal; : 91.58 g; T: 61.15 g; W: 267.29 g; w tym cukry: 38.87 g; Bf: 31.77 g; Sól: 7.10 g; Kw. tł.nas: 8.16 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-05 środa	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ,) kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (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 chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ,) 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	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, 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	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, 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	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)		
	Kolacja	pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml ogórek świeży (plastry) 50 g	pomidor bez skórki 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	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		
		E: 2179.17 kcal; : 80.65 g; T: 70.77 g; W: 304.38 g; w tym cukry: 53.17 g; Bł: 28.02 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 11.72 g;	E: 2159.32 kcal; : 79.36 g; T: 64.54 g; W: 316.79 g; w tym cukry: 53.23 g; Bł: 20.83 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 5.90 g;	E: 2191.14 kcal; : 93.64 g; T: 76.78 g; W: 279.29 g; w tym cukry: 28.49 g; Bł: 32.24 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 10.21 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-06 czwartek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor 100 g pasztet drobiowy (1 szt) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</u>) sznycel 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) kasza gryczana 200 g kapusta zasmażana 150 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	solferino z koperkiem(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pulpet 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU,</u>) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) 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 (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) pulpet 120 g (<u>GLU, JAJ,</u>) sos pieczeniowy 100 ml (<u>GLU,</u>) 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 (<u>JAJ,</u>) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	papryka w kawałku 50 g 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 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 (<u>GLU,</u>) 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 (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		
		E: 2351.86 kcal; : 98.66 g; T: 73.15 g; W: 331.89 g; w tym cukry: 47.23 g; Bł: 37.68 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 15.85 g;	E: 2252.89 kcal; : 81.87 g; T: 71.89 g; W: 327.55 g; w tym cukry: 49.66 g; Bł: 23.38 g; Sól: 4.28 g; Kw. tł.nas: 9.42 g;	E: 2067.86 kcal; : 87.78 g; T: 74.73 g; W: 265.63 g; w tym cukry: 36.77 g; Bł: 32.65 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 12.92 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-07 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,AJAJ) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,AJAJ) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,AJAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ.</u>)		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>)
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(AJAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowym +zioła 80 g pasta z jaj z koperkiem(AJAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(AJAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2279.50 kcal; : 79.20 g; T: 77.38 g; W: 325.32 g; w tym cukry: 61.18 g; Bł: 31.36 g; Sól: 3.95 g; Kw. tł.nas: 11.26 g;	E: 2235.30 kcal; : 75.31 g; T: 72.16 g; W: 328.64 g; w tym cukry: 62.89 g; Bł: 26.63 g; Sól: 4.12 g; Kw. tł.nas: 10.97 g;	E: 2030.82 kcal; : 80.60 g; T: 69.29 g; W: 269.90 g; w tym cukry: 46.20 g; Bł: 32.55 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 12.63 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-08 sobota	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) 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	twarożek ze szczypiorkiem(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		
	Obiad	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i nat.pietr. b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kaszotto z kaszą jęczmienną i warzywami(GLU JĘCZ,SEL,) 200 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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 ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 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	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2084.60 kcal; : 66.13 g; T: 59.91 g; W: 319.63 g; w tym cukry: 52.45 g; Bł: 27.10 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 8.82 g;	E: 2065.37 kcal; : 64.29 g; T: 61.04 g; W: 316.64 g; w tym cukry: 52.39 g; Bł: 21.61 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 8.81 g;	E: 2247.95 kcal; : 76.35 g; T: 78.58 g; W: 304.87 g; w tym cukry: 35.25 g; Bł: 29.19 g; Sól: 6.16 g; Kw. tł.nas: 13.86 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-09 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 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 k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g 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 warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(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
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2131.97 kcal; : 101.38 g; T: 59.67 g; W: 296.54 g; w tym cukry: 52.70 g; Bł: 25.44 g; Sól: 4.24 g; Kw. tł.nas: 11.07 g;	E: 2122.81 kcal; : 100.05 g; T: 64.33 g; W: 286.05 g; w tym cukry: 51.98 g; Bł: 23.41 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 11.93 g;	E: 2174.40 kcal; : 103.09 g; T: 76.26 g; W: 266.57 g; w tym cukry: 33.05 g; Bł: 29.77 g; Sól: 6.64 g; Kw. tł.nas: 13.20 g;

SP ZOZ Leżajsk
ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk

Oznaczenia wskaźników odż.:

E - Wartość energ. [kcal],

- Białko ogółem,

T - Tłuszcz,

W - Węglowodany ogółem,

Sól - Sól,

Kw. tł.nas - Kwasy tłuszczowe nasycone ogółem,

Bł - Błonnik pokarmowy,

w tym cukry - suma cukrów prostych,