

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-10 poniedziałek	Śniadanie	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		
	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		szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) masło roślinne 15 g	
	Kolacja	ogórek kiszony(plastry) 50 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 z cukrem 250 ml	ogórek kiszony(plastry) 50 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	ogórek kiszony(plastry) 50 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
		E: 1755.85 kcal; : 52.55 g; T: 47.29 g; W: 275.57 g; w tym cukry: 68.21 g; Bł: 21.01 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 7.85 g;	E: 1818.21 kcal; : 51.57 g; T: 49.12 g; W: 291.50 g; w tym cukry: 67.65 g; Bł: 13.59 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 7.84 g;	E: 1750.26 kcal; : 57.47 g; T: 47.09 g; W: 270.52 g; w tym cukry: 41.39 g; Bł: 28.76 g; Sól: 6.35 g; Kw. tł.nas: 7.60 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-11 wtorek	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g (<u>GLU</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 z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g (<u>GLU</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 z k.jęczm+faso.szp.+march+natka+ole j 100 g (<u>GLU</u>) 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
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	Obiad	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (<u>GLU</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Selerowa z makaronem pełnoziar.i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (<u>GLU</u> , <u>SEL</u>) pulpet(JAJ,) 120 g (<u>GLU</u> , <u>JAJ</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(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 koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
		E: 2062.42 kcal; : 76.06 g; T: 60.29 g; W: 306.00 g; w tym cukry: 47.78 g; Bł: 28.44 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 8.50 g;	E: 1888.73 kcal; : 71.45 g; T: 56.72 g; W: 277.33 g; w tym cukry: 43.44 g; Bł: 24.63 g; Sól: 4.65 g; Kw. tł.nas: 8.61 g;	E: 2042.41 kcal; : 77.22 g; T: 69.38 g; W: 276.39 g; w tym cukry: 42.60 g; Bł: 37.11 g; Sól: 5.68 g; Kw. tł.nas: 10.37 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-12 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+zioła 80 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ, MLE,) 50 ml (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 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,) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE,) surówka z marchwi i jabłka 150 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 (GLU,)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 15 g
	PN	Ciasto drożdżowe z jabłkami(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 2192.62 kcal; : 86.02 g; T: 72.02 g; W: 302.43 g; w tym cukry: 47.55 g; Bł: 24.31 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 8.94 g;	E: 2142.91 kcal; : 83.99 g; T: 59.28 g; W: 323.82 g; w tym cukry: 58.03 g; Bł: 24.34 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 8.79 g;	E: 2030.14 kcal; : 83.11 g; T: 65.12 g; W: 273.56 g; w tym cukry: 38.13 g; Bł: 37.67 g; Sól: 5.85 g; Kw. tł.nas: 9.88 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-13 czwartek	Śniadanie	Sal. z ciecierzycą+makaron+oliwka+kukurydza+grostek+marchew+slonecznik+olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sal.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Sal. z ciecierzycą+makaron pełnoziar.+oliwka+kukurydza+grostek+marchew+slonecznik+ olej rzep.(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	jogurt z pieczonymi jabłkami i cynamonem(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i mięsem 170 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)		
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel 150 ml		
		E: 2004.24 kcal; : 65.07 g; T: 64.98 g; W: 290.79 g; w tym cukry: 63.85 g; Bł: 33.25 g; Sól: 6.47 g; Kw. tł.nas: 9.38 g;	E: 2020.11 kcal; : 68.60 g; T: 62.30 g; W: 295.31 g; w tym cukry: 61.86 g; Bł: 22.72 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 9.57 g;	E: 2095.66 kcal; : 85.82 g; T: 75.40 g; W: 266.35 g; w tym cukry: 41.45 g; Bł: 33.73 g; Sól: 6.44 g; Kw. tł.nas: 14.70 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-14 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB.</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 z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 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 śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (<u>RYB.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 80 g (<u>GLU.</u>) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z bananami(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) Kotlet mielony z morskczuka (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL.</u>) pulpet z ryby z morskczuk (GLU PSZ,JAJ) 130 g (<u>GLU, JAJ, RYB.</u>) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2044.29 kcal; : 77.43 g; T: 58.41 g; W: 309.68 g; w tym cukry: 55.75 g; Bł: 32.80 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 7.31 g;	E: 2094.94 kcal; : 83.15 g; T: 67.84 g; W: 295.05 g; w tym cukry: 53.99 g; Bł: 26.94 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 10.32 g;	E: 2254.63 kcal; : 78.15 g; T: 70.76 g; W: 327.40 g; w tym cukry: 31.81 g; Bł: 35.14 g; Sól: 6.55 g; Kw. tł.nas: 10.26 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-15 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenney 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	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>) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (<u>MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z truskawkami(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2135.65 kcal; : 61.65 g; T: 61.48 g; W: 334.75 g; w tym cukry: 73.77 g; Bł: 22.22 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 8.93 g;	E: 2197.22 kcal; : 64.75 g; T: 63.74 g; W: 341.49 g; w tym cukry: 73.55 g; Bł: 21.46 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 8.93 g;	E: 2123.75 kcal; : 64.92 g; T: 70.75 g; W: 307.28 g; w tym cukry: 39.71 g; Bł: 37.12 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 10.95 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-16 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU. SEL.</u>) spaghetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (<u>GLU. SEL.</u>) spaghetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU.</u>) kompot owoc (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 z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) twarożek ze świeżą papryką(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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml masło roślinne 10 g
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2094.65 kcal; : 76.12 g; T: 60.43 g; W: 311.01 g; w tym cukry: 41.25 g; Bł: 23.70 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 9.60 g;	E: 2003.72 kcal; : 73.52 g; T: 63.24 g; W: 286.54 g; w tym cukry: 40.66 g; Bł: 20.28 g; Sól: 4.43 g; Kw. tł.nas: 9.59 g;	E: 2206.09 kcal; : 86.33 g; T: 71.34 g; W: 295.00 g; w tym cukry: 33.92 g; Bł: 30.93 g; Sól: 6.22 g; Kw. tł.nas: 11.15 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,*