

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-17 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowy+ziola 80 g kiełbasa szynkowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) 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 oliwą z oliwek+ziola 80 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (ogórek zielony, pomidor, sałata zielona, natka pietr.) z olejem słonecznikowy+ziola 80 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
	II ŚN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u> .)		
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD	sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, SOJ, MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)		
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>RYB</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 og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g pasta z piecz.ryby morskczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasta z piecz.ryby morskczuk mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		
		E: 2202.46 kcal; : 70.93 g; T: 65.07 g; W: 323.69 g; w tym cukry: 66.01 g; Bf: 24.64 g; Sól: 5.21 g; Kw. tł.nas: 7.80 g;	E: 2328.92 kcal; : 78.17 g; T: 72.71 g; W: 340.72 g; w tym cukry: 55.81 g; Bf: 20.18 g; Sól: 5.99 g; Kw. tł.nas: 8.15 g;	E: 2102.43 kcal; : 73.76 g; T: 77.13 g; W: 276.50 g; w tym cukry: 53.62 g; Bf: 29.55 g; Sól: 6.34 g; Kw. tł.nas: 10.18 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-18 wtorek	Śniadanie	sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE)		jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g (GLU, JAJ) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+ol ej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i 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 surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 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 (GLU)
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (GLU, MLE) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2041.09 kcal; : 84.67 g; T: 64.26 g; W: 284.85 g; w tym cukry: 64.01 g; Bł: 33.37 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 10.02 g;	E: 2024.80 kcal; : 79.10 g; T: 68.09 g; W: 279.67 g; w tym cukry: 69.55 g; Bł: 25.88 g; Sól: 3.46 g; Kw. tł.nas: 9.57 g;	E: 2092.09 kcal; : 88.90 g; T: 66.35 g; W: 284.29 g; w tym cukry: 49.72 g; Bł: 38.87 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 7.72 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-19 środa	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.piet) 100 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 80 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 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 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (<u>GLU, JAJ, 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>) 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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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			jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE,</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	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g 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	sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>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	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2211.68 kcal; : 86.83 g; T: 77.12 g; W: 301.76 g; w tym cukry: 61.70 g; Bł: 24.06 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 8.78 g;	E: 2111.15 kcal; : 73.27 g; T: 68.66 g; W: 305.59 g; w tym cukry: 57.94 g; Bł: 21.52 g; Sól: 3.98 g; Kw. tł.nas: 9.71 g;	E: 2144.28 kcal; : 87.06 g; T: 76.47 g; W: 272.21 g; w tym cukry: 35.98 g; Bł: 40.09 g; Sól: 5.85 g; Kw. tł.nas: 13.45 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-20 czwartek	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) musztarda 20 g (GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 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 z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (GLU, SOJ,) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	kalafiorowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) 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 (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 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 mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka z pieczonym jabłkiem i cynamonem(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2076.30 kcal; : 94.13 g; T: 78.30 g; W: 267.72 g; w tym cukry: 47.84 g; Bł: 24.61 g; Sól: 7.11 g; Kw. tł.nas: 7.96 g;	E: 2012.97 kcal; : 84.37 g; T: 70.57 g; W: 276.69 g; w tym cukry: 47.18 g; Bł: 23.40 g; Sól: 6.66 g; Kw. tł.nas: 8.04 g;	E: 2026.95 kcal; : 81.07 g; T: 60.01 g; W: 288.04 g; w tym cukry: 36.44 g; Bł: 36.28 g; Sól: 7.68 g; Kw. tł.nas: 10.49 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-21 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 ,JAJA) 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 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 z cukrem 250 ml	sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (<u>JAJ, RYB, GOR,</u>) 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 zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (<u>GLU, JAJ,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>MLE, SEL,</u>) fazanki(GLU PSZ,) 280 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>) 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 jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (<u>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 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		
		E: 2164.59 kcal; : 72.36 g; T: 66.40 g; W: 327.42 g; w tym cukry: 55.09 g; Bł: 32.22 g; Sól: 4.36 g; Kw. tł.nas: 7.73 g;	E: 2148.56 kcal; : 75.08 g; T: 63.95 g; W: 324.18 g; w tym cukry: 55.85 g; Bł: 25.84 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 9.12 g;	E: 2029.63 kcal; : 73.85 g; T: 56.09 g; W: 305.80 g; w tym cukry: 48.82 g; Bł: 35.02 g; Sól: 5.90 g; Kw. tł.nas: 9.12 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-22 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g twarożek z rzodkiewką(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 sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<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	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 z włoszczyzną(SEL,) 240 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 masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+olej .(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU</u>) 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	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziar.+fas.szpa.+kap.pek.+papryka+march.+słonecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+olej. (GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU</u>) 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: 2245.78 kcal; : 68.73 g; T: 67.35 g; W: 340.66 g; w tym cukry: 56.13 g; Bł: 23.85 g; Sól: 3.83 g; Kw. tł.nas: 9.23 g;	E: 2174.59 kcal; : 64.85 g; T: 73.33 g; W: 315.07 g; w tym cukry: 55.51 g; Bł: 19.94 g; Sól: 4.54 g; Kw. tł.nas: 9.40 g;	E: 2099.76 kcal; : 67.91 g; T: 78.10 g; W: 281.03 g; w tym cukry: 26.70 g; Bł: 35.36 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 10.63 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-11-23 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) 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
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g ćwikła 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z makaronem i zielenią(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Selerowa z makaronem pełnoziar.i zielenianą(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) 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 (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2128.95 kcal; : 79.01 g; T: 51.33 g; W: 339.34 g; w tym cukry: 74.19 g; Bł: 28.20 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 8.16 g;	E: 2014.94 kcal; : 74.32 g; T: 52.25 g; W: 315.59 g; w tym cukry: 74.40 g; Bł: 24.48 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 8.48 g;	E: 2149.58 kcal; : 88.40 g; T: 70.06 g; W: 289.52 g; w tym cukry: 47.91 g; Bł: 35.40 g; Sól: 6.54 g; Kw. tł.nas: 13.01 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,*