

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-08 poniedziałek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>)
	II ŚN	mandarynka 120 g	mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ,JAJ,MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) surówka z białej kapusty 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, 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	Brokułowa z ryżem brązowym i nat.pietruszki(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Pierogi leniwe (8 szt) z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (<u>GLU, MLE,</u>) Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (<u>GLU, RYB, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2331.18 kcal; : 75.27 g; T: 76.25 g; W: 349.13 g; w tym cukry: 60.15 g; Bł: 30.05 g; Sól: 6.41 g; Kw. tł.nas: 5.99 g;	E: 2141.54 kcal; : 81.33 g; T: 61.46 g; W: 328.65 g; w tym cukry: 46.78 g; Bł: 21.91 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 5.40 g;	E: 2195.39 kcal; : 85.80 g; T: 73.35 g; W: 308.71 g; w tym cukry: 38.88 g; Bł: 39.41 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 7.38 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-09 wtorek	Śniadanie	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	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 cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem,olej lniany,i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	Pomidorowa 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.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z makaronem pełnoziar. i nat.pietr.(GLU PSZ, ML,SEL) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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 og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE.)		
		E: 2071.77 kcal; : 91.54 g; T: 60.18 g; W: 293.73 g; w tym cukry: 47.05 g; Bł: 30.87 g; Sól: 6.09 g; Kw. tł.nas: 9.01 g;	E: 2014.83 kcal; : 85.70 g; T: 58.81 g; W: 286.97 g; w tym cukry: 47.58 g; Bł: 24.69 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 8.21 g;	E: 2112.12 kcal; : 91.73 g; T: 76.28 g; W: 265.75 g; w tym cukry: 35.59 g; Bł: 31.94 g; Sól: 6.53 g; Kw. tł.nas: 11.46 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-10 środa	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 15 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 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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (<u>JAJ,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z siemieniem Inianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy 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 warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) 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 warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) 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 bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z oliwą z oliwek+ziola 80 g ser biały z natką pietruszki 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 wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek ze szczypiorkiem(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	galaretka owocowa do picia 200 ml		
		E: 2124.86 kcal; : 78.28 g; T: 73.27 g; W: 296.81 g; w tym cukry: 48.55 g; Bł: 34.54 g; Sól: 4.96 g; Kw. tł.nas: 8.70 g;	E: 2132.29 kcal; : 69.14 g; T: 57.16 g; W: 337.98 g; w tym cukry: 49.83 g; Bł: 27.62 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 8.75 g;	E: 2168.28 kcal; : 77.86 g; T: 77.63 g; W: 289.56 g; w tym cukry: 32.02 g; Bł: 37.07 g; Sól: 6.17 g; Kw. tł.nas: 13.60 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-11 czwartek	Śniadanie	sał z fas. JAS,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 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 koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sał z fas. JAS,march,kap.pekiń+szczyp.olej słonecz. 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) sznycel wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ogórkowa z ryżem i natk.pietr.(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 fasolka szparagowa gotowana 90 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt truskawkowy z otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
		E: 2027.35 kcal; : 88.05 g; T: 66.82 g; W: 271.26 g; w tym cukry: 74.65 g; Bł: 28.48 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 9.62 g;	E: 2043.78 kcal; : 71.84 g; T: 69.68 g; W: 285.75 g; w tym cukry: 74.45 g; Bł: 22.40 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 9.84 g;	E: 2028.81 kcal; : 78.49 g; T: 68.72 g; W: 272.48 g; w tym cukry: 36.39 g; Bł: 30.20 g; Sól: 6.04 g; Kw. tł.nas: 12.07 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-12 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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	sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB,) 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
	II ŚN	ciasto drożdżowe ze śliwkami i kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) 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 (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 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 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
		E: 2112.40 kcal; : 66.19 g; T: 59.67 g; W: 333.74 g; w tym cukry: 52.65 g; Bł: 30.74 g; Sól: 3.64 g; Kw. tł.nas: 6.45 g;	E: 2138.13 kcal; : 75.18 g; T: 59.08 g; W: 330.48 g; w tym cukry: 53.41 g; Bł: 24.36 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 8.42 g;	E: 2021.52 kcal; : 67.72 g; T: 55.30 g; W: 312.44 g; w tym cukry: 44.95 g; Bł: 36.58 g; Sól: 5.58 g; Kw. tł.nas: 8.54 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-13 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g 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	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 chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(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	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	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			ogórek świeży (plastry) 50 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 biała z indyka (2 plastry)(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 biała z indyka (3 plastry)(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 biała z indyka (3 plastry)(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	maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2023.23 kcal; : 60.46 g; T: 61.05 g; W: 313.76 g; w tym cukry: 56.12 g; Bł: 22.30 g; Sól: 3.25 g; Kw. tł.nas: 8.55 g;	E: 2134.32 kcal; : 62.92 g; T: 70.21 g; W: 320.03 g; w tym cukry: 55.59 g; Bł: 21.43 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 8.93 g;	E: 2140.28 kcal; : 66.89 g; T: 73.55 g; W: 308.49 g; w tym cukry: 32.04 g; Bł: 39.46 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 10.56 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-14 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(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+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(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+fasol.szparag.+og.kisz+kuk.+kap.pek.+march.+jajko+pest.dyni+natka+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (<u>GLU, JAJ,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(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	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l.(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, 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, SEL,</u>) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (<u>GLU, 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser topiony(MLE) 50 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 ser biały z natką pietruszki 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	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2170.81 kcal; : 87.55 g; T: 65.05 g; W: 317.60 g; w tym cukry: 73.98 g; Bf: 27.10 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 11.28 g;	E: 2123.95 kcal; : 92.11 g; T: 63.62 g; W: 304.62 g; w tym cukry: 74.02 g; Bf: 24.76 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 11.59 g;	E: 2143.85 kcal; : 99.33 g; T: 73.48 g; W: 275.80 g; w tym cukry: 42.97 g; Bf: 33.37 g; Sól: 6.15 g; Kw. tł.nas: 13.23 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,*