

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-15 poniedziałek	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+olej+nat.piet) 100 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) 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 biała z indyka (3 plastry)(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 wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka biała z indyka (3 plastry)(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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		mandarynka (1szt) 100 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (<u>GLU,</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 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 g (<u>GLU, MLE,</u>) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (<u>RYB,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+olej 80 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	sał z kasz BULGUR+sał+ pap+ march+ceb+ rodzi+ kukur+ grosz+ jog (GLU PSZE,MLE,) 130 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	jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		
		E: 2045.10 kcal; : 87.36 g; T: 58.66 g; W: 288.50 g; w tym cukry: 55.92 g; Bł: 30.67 g; Sól: 3.66 g; Kw. tł.nas: 8.14 g;	E: 2102.81 kcal; : 75.75 g; T: 71.26 g; W: 298.08 g; w tym cukry: 52.86 g; Bł: 23.44 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 8.74 g;	E: 2064.30 kcal; : 87.31 g; T: 70.30 g; W: 270.45 g; w tym cukry: 36.60 g; Bł: 42.43 g; Sól: 5.97 g; Kw. tł.nas: 10.64 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-16 wtorek	Śniadanie	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z natką pietruszki 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał. z soczewicą+ananas+jabł+k.jagl.+march+grosz+kukur.+słone+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g 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	Szarlotka(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 140 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	grycikowa 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	grycikowa 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 surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z 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 marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka biała z indyka (2 plastry)(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 biała z indyka (3 plastry)(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 biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2114.04 kcal; : 79.37 g; T: 78.94 g; W: 284.66 g; w tym cukry: 63.75 g; Bł: 31.77 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 11.60 g;	E: 2099.53 kcal; : 82.06 g; T: 75.98 g; W: 280.54 g; w tym cukry: 58.01 g; Bł: 21.12 g; Sól: 4.72 g; Kw. tł.nas: 10.60 g;	E: 2040.17 kcal; : 88.52 g; T: 73.21 g; W: 259.88 g; w tym cukry: 31.94 g; Bł: 31.32 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 9.74 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-17 środa	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał ryżowa(ryż brązowy)+sał+mar+ceb+pap+kuk+gr osz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sał ryżowa(ryż brązowy)+sał+mar+ceb+pap+kuk+gr osz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE,</u>) 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>)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	mandarynka (1szt) 100 g	jabłko 120 g
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ,</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	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) cukinia piecz z oreg i olej lniany 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 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(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	galaretką owocową do picia 200 ml		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
		E: 2158.78 kcal; : 91.21 g; T: 67.22 g; W: 305.40 g; w tym cukry: 47.88 g; Bł: 28.33 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 9.23 g;	E: 2049.10 kcal; : 90.79 g; T: 61.87 g; W: 289.14 g; w tym cukry: 41.83 g; Bł: 18.64 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 8.66 g;	E: 2244.94 kcal; : 99.62 g; T: 77.27 g; W: 290.50 g; w tym cukry: 29.05 g; Bł: 28.86 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 11.50 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-18 czwartek	Śniadanie	sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+olej .(GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z natką pietruszki 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+olej(GLU.PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z natką pietruszki 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.makaron pełnoziar.+fas.szpa.+kap.pek.+papryka+march.+sł onecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+olej. (GLU PSZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser biały z natką pietruszki 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	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	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>) 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>) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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 og. kiszonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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	kefir z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)		
		E: 2004.40 kcal; : 60.02 g; T: 64.01 g; W: 301.58 g; w tym cukry: 43.71 g; Bł: 24.70 g; Sól: 5.54 g; Kw. tł.nas: 8.56 g;	E: 2023.09 kcal; : 59.02 g; T: 63.37 g; W: 309.82 g; w tym cukry: 42.64 g; Bł: 20.35 g; Sól: 5.41 g; Kw. tł.nas: 8.34 g;	E: 1989.08 kcal; : 62.73 g; T: 71.43 g; W: 278.07 g; w tym cukry: 29.68 g; Bł: 36.00 g; Sól: 6.85 g; Kw. tł.nas: 10.68 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-19 piątek	Śniadanie	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 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenney 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	ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JĘCZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 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 pszenney 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	jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2073.65 kcal; : 65.72 g; T: 54.89 g; W: 337.12 g; w tym cukry: 46.09 g; Bł: 32.13 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 6.55 g;	E: 2043.21 kcal; : 66.66 g; T: 62.66 g; W: 310.66 g; w tym cukry: 46.85 g; Bł: 24.71 g; Sól: 3.97 g; Kw. tł.nas: 8.72 g;	E: 2060.39 kcal; : 68.77 g; T: 59.65 g; W: 311.39 g; w tym cukry: 43.74 g; Bł: 36.17 g; Sól: 5.69 g; Kw. tł.nas: 8.89 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-20 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 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	pasta z ugot. groszk.+march.+olej lniany +bazylia 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	sałatka z groszku+marchew+olej lniany +bazylia 80 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	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g
	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			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) 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 (SOJ,) masło roślinne 15 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 biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		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: 2133.36 kcal; : 62.84 g; T: 70.20 g; W: 319.86 g; w tym cukry: 55.53 g; Bł: 21.35 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 8.93 g;	E: 2139.32 kcal; : 66.81 g; T: 73.54 g; W: 308.32 g; w tym cukry: 31.98 g; Bł: 39.38 g; Sól: 6.20 g; Kw. tł.nas: 10.56 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-12-21 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 surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 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 surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 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	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 150 ml	kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2229.72 kcal; : 86.14 g; T: 75.31 g; W: 310.71 g; w tym cukry: 65.82 g; Bf: 27.20 g; Sól: 6.40 g; Kw. tł.nas: 11.99 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: 2259.51 kcal; : 99.02 g; T: 83.75 g; W: 282.70 g; w tym cukry: 48.56 g; Bf: 35.33 g; Sól: 7.08 g; Kw. tł.nas: 13.93 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,*