

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wętrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ,MLE,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	nektarynka 200 g		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	nektarynka 200 g		sok owocowy 300 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml herbata bez cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	dżem owocowy 25 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ, GLU ŻYT) 42 g masło roślinne 10 g	jajko(JAJ,) 1 szt chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	
	Kolacja	pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g			biszkopty (5 szt) 20 g	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml	
		E: 2069.27 kcal; : 80.18 g; T: 59.69 g; W: 317.10 g; w tym cukry: 61.01 g; Bł: 25.83 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 14.89 g;	E: 2074.85 kcal; : 76.24 g; T: 64.61 g; W: 312.43 g; w tym cukry: 61.75 g; Bł: 24.29 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 14.35 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2017.35 kcal; : 78.50 g; T: 48.09 g; W: 332.18 g; w tym cukry: 44.21 g; Bł: 21.28 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 10.35 g;	E: 1998.23 kcal; : 85.66 g; T: 71.00 g; W: 274.65 g; w tym cukry: 38.16 g; Bł: 34.26 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 15.66 g;	E: 2052.81 kcal; : 83.63 g; T: 74.95 g; W: 271.92 g; w tym cukry: 30.73 g; Bł: 14.46 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 22.85 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml południca sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml południca sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	kasza manna na mleku z mussem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml nektarynka 200 g	jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml pier. leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik jaglany z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g		
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g dżem owocowy 25 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml			kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml		
		E: 2062.78 kcal; : 73.61 g; T: 70.99 g; W: 296.06 g; w tym cukry: 68.43 g; Bł: 28.88 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 21.22 g;	E: 2024.04 kcal; : 77.71 g; T: 70.11 g; W: 279.35 g; w tym cukry: 59.50 g; Bł: 17.35 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 18.19 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2005.85 kcal; : 83.26 g; T: 55.07 g; W: 303.47 g; w tym cukry: 59.56 g; Bł: 18.08 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 14.88 g;	E: 2045.50 kcal; : 77.53 g; T: 76.72 g; W: 279.54 g; w tym cukry: 52.82 g; Bł: 32.14 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 17.91 g;	E: 1878.64 kcal; : 82.82 g; T: 57.61 g; W: 263.87 g; w tym cukry: 46.58 g; Bł: 12.27 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.64 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13	
2024-07-10 środa	Śniadanie	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ.) 35 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słońecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 10 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ.) 35 g sał.makaron.+march.+fasol.szpara g.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g sał.makaron.+march.+fasol.szpara g.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słońecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g	sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	biszkopty (5 szt) 20 g	jabłko 120 g	sok pomidorowy 330 ml	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g surówka z marchwi i jabłka 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml
	PD		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	miód naturalny 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g	jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g		
	Kolacja	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml			jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml		
	E: 2084.25 kcal; : 93.90 g; T: 59.48 g; W: 303.15 g; w tym cukry: 68.72 g; Bł: 28.33 g; Sól: 3.24 g; Kw. tł.nas: 13.40 g;	E: 2008.68 kcal; : 89.23 g; T: 57.20 g; W: 297.09 g; w tym cukry: 71.55 g; Bł: 25.84 g; Sól: 3.62 g; Kw. tł.nas: 16.00 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2072.30 kcal; : 96.66 g; T: 37.23 g; W: 350.23 g; w tym cukry: 60.47 g; Bł: 26.03 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 12.89 g;	E: 2017.81 kcal; : 97.13 g; T: 65.99 g; W: 269.75 g; w tym cukry: 51.04 g; Bł: 30.84 g; Sól: 3.82 g; Kw. tł.nas: 18.74 g;	E: 1928.27 kcal; : 84.24 g; T: 57.34 g; W: 276.64 g; w tym cukry: 51.64 g; Bł: 14.85 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 18.56 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g sałatka z fasolą JAS+k.jaglana+march.+papryka +og.kisz.+jajko+pest.dyni+słone cz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr .+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr .+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr .+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	maślanka(MLE,) 150 ml biszkopty (5 szt) 20 g	maślanka(MLE,) 150 ml	sok owocowy 330 ml
	Obiad	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml herbata bez cukru 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g jajko(JAJ,) 1 szt	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pomidor bez skórki 100 g miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml			galaretka owocowa do picia 200 ml	jabłko 120 g	
		E: 2007.33 kcal; : 94.37 g; T: 69.95 g; W: 269.65 g; w tym cukry: 65.24 g; Bł: 32.21 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 17.16 g;	E: 2051.10 kcal; : 96.07 g; T: 73.97 g; W: 264.41 g; w tym cukry: 59.04 g; Bł: 19.44 g; Sól: 4.84 g; Kw. tł.nas: 19.63 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2120.00 kcal; : 88.15 g; T: 66.82 g; W: 305.49 g; w tym cukry: 59.04 g; Bł: 20.07 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 17.41 g;	E: 2022.74 kcal; : 90.83 g; T: 78.56 g; W: 258.58 g; w tym cukry: 42.45 g; Bł: 30.97 g; Sól: 5.47 g; Kw. tł.nas: 19.07 g;	E: 2080.98 kcal; : 84.01 g; T: 74.61 g; W: 278.72 g; w tym cukry: 30.41 g; Bł: 12.57 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 22.72 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Diagnozy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-07-12 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ser biały z koperkiem 80 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g jajko(JAJ,) 1 szt. masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ser biały z koperkiem 80 g dżem owocowy 25 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g chleb pszenny 3 kromki 95 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata owocowa b/cukru 250 ml	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	II SN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g biszkopty (5 szt) 20 g	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok pomidorowy 330 ml
	Obiad	zupa grochowa z zieleniną 350 ml łazanki 280 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml zapienkanka z makaronem i warzywami 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml zapienkanka z makaronem i warzywami 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml zapienkanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	sok owocowy 300 ml	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g masło roślinne 15 g	
	Kolacja	sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL, JAJ, MLE,) 100 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb zwykły 2 kromki 84 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie 300 ml herbata bez cukru 250 ml	herbata z cukrem 250 ml sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g jajko(JAJ,) 1 szt. masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml			kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml		
		E: 2088.03 kcal; : 80.27 g; T: 52.84 g; W: 344.50 g; w tym cukry: 75.12 g; Bł: 43.45 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 15.52 g;	E: 2135.53 kcal; : 74.89 g; T: 71.87 g; W: 310.13 g; w tym cukry: 69.26 g; Bł: 25.52 g; Sól: 3.61 g; Kw. tł.nas: 19.22 g;	E: 0.00 kcal; : 0.00 g; T: 0.00 g; W: 0.00 g; w tym cukry: 0.00 g; Bł: 0.00 g; Sól: 0.00 g; Kw. tł.nas: 0.00 g;	E: 2041.53 kcal; : 68.40 g; T: 42.22 g; W: 362.99 g; w tym cukry: 69.14 g; Bł: 26.15 g; Sól: 3.21 g; Kw. tł.nas: 11.54 g;	E: 2049.85 kcal; : 70.93 g; T: 79.96 g; W: 275.17 g; w tym cukry: 46.70 g; Bł: 42.47 g; Sól: 3.91 g; Kw. tł.nas: 19.65 g;	E: 1904.23 kcal; : 79.06 g; T: 73.84 g; W: 237.51 g; w tym cukry: 47.21 g; Bł: 12.73 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Diety** **Spisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	plynna - 13
2024-07-13 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml	sok owocowy 300 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g kompot jabłkowy 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml herbata z cukrem 250 ml
	PD			sucharki 28,5 g herbata bez cukru 250 ml		pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	
	Kolacja	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	sucharki 28,5 g kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml			maślanka(MLE,) 150 ml		
	E: 2013.91 kcal; : 62.41 g; T: 57.76 g; W: 325.13 g; w tym cukry: 99.87 g; Bł: 20.88 g; Sól: 3.81 g; Kw. tł.nas: 16.75 g;	E: 2009.11 kcal; : 62.75 g; T: 57.19 g; W: 322.94 g; w tym cukry: 98.99 g; Bł: 15.96 g; Sól: 3.77 g; Kw. tł.nas: 16.68 g;	E: 703.33 kcal; : 19.14 g; T: 5.77 g; W: 144.74 g; w tym cukry: 0.20 g; Bł: 3.20 g; Sól: 0.69 g; Kw. tł.nas: 0.21 g;	E: 2004.03 kcal; : 69.37 g; T: 36.88 g; W: 362.56 g; w tym cukry: 99.90 g; Bł: 16.84 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 11.39 g;	E: 2054.32 kcal; : 71.10 g; T: 75.34 g; W: 293.80 g; w tym cukry: 58.27 g; Bł: 35.02 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 18.52 g;	E: 1890.47 kcal; : 81.58 g; T: 54.53 g; W: 278.87 g; w tym cukry: 47.42 g; Bł: 12.18 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 17.32 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Plan menu z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	Dieta III (kleik) - 13/M	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	płynna - 13
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml		szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ, MLE,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml maślanka(MLE,) 150 ml		galaretka owocowa do picia 200 ml	jabłko 120 g	sok owocowy 300 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml			Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml surówka z marchwi(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	pomidorowa z makaronem i mięsem mix(GLU PSZ, SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml
	PD				sok owocowy 300 ml biszkopty (5 szt) 20 g	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g herbata z cukrem 250 ml	herbata z cukrem 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g masło roślinne 15 g		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g jajko(JAJ,) 1 szt ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
		E: 2025.03 kcal; : 59.67 g; T: 76.96 g; W: 289.97 g; w tym cukry: 56.52 g; Bł: 24.92 g; Sól: 5.84 g; Kw. tł.nas: 20.76 g;	E: 2033.00 kcal; : 82.03 g; T: 75.47 g; W: 271.55 g; w tym cukry: 64.62 g; Bł: 22.04 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 17.91 g;		E: 2011.33 kcal; : 70.76 g; T: 53.09 g; W: 331.13 g; w tym cukry: 57.64 g; Bł: 22.93 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 11.54 g;	E: 2061.10 kcal; : 80.04 g; T: 81.35 g; W: 274.36 g; w tym cukry: 52.93 g; Bł: 37.88 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 18.58 g;	E: 2122.36 kcal; : 83.76 g; T: 76.25 g; W: 284.30 g; w tym cukry: 43.65 g; Bł: 10.71 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 23.17 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Spisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z kalafiorem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	nektarynka 200 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	nektarynka 200 g maślanka(MLE,) 150 ml	nektarynka 200 g		
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i mięsem mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml makaron z jabłkami(GLU PSZ,) 320 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	Mała selerowa z ziemniakami(GLU PSZE,MLE) 175 ml Mała spagetti i sosem pomidorowym (GLU PSZ) 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g			
	Kolacja	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml jabłko 120 g	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g		
		E: 2209.19 kcal; : 101.40 g; T: 68.70 g; W: 312.93 g; w tym cukry: 61.75 g; Bł: 24.29 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 14.67 g;	E: 1508.39 kcal; : 86.15 g; T: 45.97 g; W: 196.95 g; w tym cukry: 33.43 g; Bł: 19.80 g; Sól: 1.64 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2033.46 kcal; : 71.84 g; T: 63.31 g; W: 309.04 g; w tym cukry: 73.53 g; Bł: 32.40 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 20.01 g;	E: 1586.70 kcal; : 55.57 g; T: 56.53 g; W: 223.40 g; w tym cukry: 47.77 g; Bł: 15.34 g; Sól: 3.14 g; Kw. tł.nas: 12.73 g;	E: 1778.32 kcal; : 69.75 g; T: 55.39 g; W: 262.19 g; w tym cukry: 49.32 g; Bł: 17.91 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 12.29 g;	E: 2008.00 kcal; : 74.98 g; T: 64.24 g; W: 295.36 g; w tym cukry: 49.67 g; Bł: 19.56 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 14.30 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Plan Działalności** z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 **KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-07-09 wtorek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml południca sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g		
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml nektarynka 200 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	jabłko 120 g	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml nektarynka 200 g			
	Obiad	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g filet z drobiu gotowany 110 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik jaglany z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ, SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml Pierogi leniwe z b.ser. z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ, ML, JAJ) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml Mała Pierogi leniwe (4 szt) z białym serem (GLU PSZE JAJ, MLEKO) 150 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g				
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml		kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml	sok Kubuś 300 ml			
		E: 2131.84 kcal; : 101.36 g; T: 71.54 g; W: 279.35 g; w tym cukry: 59.50 g; Bł: 17.35 g; Sól: 3.49 g; Kw. tł.nas: 18.51 g;	E: 1480.79 kcal; : 85.79 g; T: 46.38 g; W: 188.70 g; w tym cukry: 31.92 g; Bł: 18.08 g; Sól: 1.61 g; Kw. tł.nas: 11.87 g;	E: 2002.28 kcal; : 81.85 g; T: 76.90 g; W: 259.07 g; w tym cukry: 49.28 g; Bł: 28.72 g; Sól: 3.32 g; Kw. tł.nas: 21.08 g;	E: 1337.14 kcal; : 53.04 g; T: 38.64 g; W: 199.49 g; w tym cukry: 46.22 g; Bł: 11.98 g; Sól: 2.11 g; Kw. tł.nas: 15.09 g;	E: 1755.29 kcal; : 69.95 g; T: 48.90 g; W: 266.01 g; w tym cukry: 50.78 g; Bł: 15.87 g; Sól: 2.82 g; Kw. tł.nas: 16.65 g;	E: 1824.95 kcal; : 72.25 g; T: 49.28 g; W: 280.68 g; w tym cukry: 50.92 g; Bł: 16.60 g; Sól: 3.13 g; Kw. tł.nas: 16.74 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Spisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-07-10 środa	Śniadanie	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g sał.makaron.+march.+fasol.szpa rag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt sałatka z ciecierzycą, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr 80 g masło roślinne 15 g chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (1 plaster)(SOJ,) 20 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml	
	II ŚN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	jabłko 120 g kefir(MLE,) 150 ml	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g			
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g filet z drobiu gotowany 110 g kasza jęczmienna(GLU JEŃCZ,) 200 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml jajko sadzone(JAJ,) 1 szt surówka z marchwi i jabłka 150 g Pęczak(GLU JEŃCZ,) 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g mała kasza jęczmienna (GLU,JEŃCZ,) 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 130 g kasza jęczmienna(GLU JEŃCZ,) 200 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g				
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g ogórek świeży (plastry) 50 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	miód naturalny 25 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml	sok owocowy 300 ml			
		E: 2044.18 kcal; : 112.84 g; T: 50.63 g; W: 297.05 g; w tym cukry: 71.51 g; Bł: 25.84 g; Sól: 3.73 g; Kw. tł.nas: 14.50 g;	E: 1517.97 kcal; : 87.10 g; T: 46.10 g; W: 198.38 g; w tym cukry: 34.17 g; Bł: 20.41 g; Sól: 1.65 g; Kw. tł.nas: 11.79 g;	E: 2006.07 kcal; : 84.67 g; T: 60.80 g; W: 292.45 g; w tym cukry: 60.22 g; Bł: 33.56 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 18.63 g;	E: 1557.11 kcal; : 69.32 g; T: 47.94 g; W: 224.75 g; w tym cukry: 61.80 g; Bł: 18.79 g; Sól: 2.11 g; Kw. tł.nas: 17.78 g;	E: 1737.72 kcal; : 76.74 g; T: 46.07 g; W: 268.20 g; w tym cukry: 60.90 g; Bł: 21.88 g; Sól: 2.83 g; Kw. tł.nas: 11.80 g;	E: 1956.84 kcal; : 80.62 g; T: 51.29 g; W: 307.94 g; w tym cukry: 62.34 g; Bł: 22.80 g; Sól: 3.23 g; Kw. tł.nas: 16.76 g;	

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml ser żółty (3 plastry)(MLE) g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g masło (MLE,) 15 g	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	maślanka(MLE,) 150 ml	sok owocowy 300 ml czekolada gorzka 70% kakao 18 g	czekolada gorzka 70% kakao 18 g sok owocowy 300 ml		
	Obiad	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,JAJ,) 200 g filet z drobiu gotowany 110 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Solferino z miesem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki wegetariańskie (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,SEL,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Mała solferino z zieleniną(GLU PSZE, MLE) 175 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wis) 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g				
	Kolacja	herbata z cukrem 250 ml szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	ser topiony(MLE) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jabłko 120 g	galaretka owocowa do picia 200 ml			
		E: 2158.90 kcal; : 119.72 g; T: 75.40 g; W: 264.41 g; w tym cukry: 59.04 g; Bł: 19.44 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 19.95 g;	E: 1512.16 kcal; : 86.19 g; T: 45.95 g; W: 197.70 g; w tym cukry: 33.34 g; Bł: 19.53 g; Sól: 1.68 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2029.12 kcal; : 70.49 g; T: 74.46 g; W: 286.07 g; w tym cukry: 65.19 g; Bł: 36.07 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 22.63 g;	E: 1406.87 kcal; : 62.84 g; T: 54.24 g; W: 177.37 g; w tym cukry: 54.05 g; Bł: 11.20 g; Sól: 1.75 g; Kw. tł.nas: 23.64 g;	E: 1788.74 kcal; : 74.20 g; T: 63.51 g; W: 244.23 g; w tym cukry: 56.56 g; Bł: 15.55 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 25.55 g;	E: 2049.20 kcal; : 82.97 g; T: 69.52 g; W: 290.69 g; w tym cukry: 59.66 g; Bł: 19.78 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 25.35 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność** **Plan żywienia z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat
2024-07-12 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ser biały z koperkiem 80 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem 80 g sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata owocowa b/cukru 250 ml	ser biały (MLE) 70 g pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata owocowa z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g pomidor bez skórki 100 g masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml ser biały (MLE) 70 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g herbata owocowa z cukrem 250 ml
	II SN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	jabłko pieczone z cynamonem 120 g	rogal maślany(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 1 szt dżem owocowy 25 g		
	Obiad	ziemniaczana z zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml filet z drobiu gotowany 110 g jajko(JAJ,) 1 szt kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml zapiekanka z makaronem i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	mała ziemniaczana z zielenią(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	ziemniaczana z zielenią(GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g masło roślinne 10 g			
	Kolacja	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany 300 ml herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL, MLE,) 100 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml	jabłko gotowane 120 g		
		E: 2365.13 kcal; : 109.42 g; T: 81.74 g; W: 310.65 g; w tym cukry: 69.26 g; Bt: 25.52 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 22.15 g;	E: 1579.59 kcal; : 86.08 g; T: 53.95 g; W: 196.75 g; w tym cukry: 33.49 g; Bt: 19.58 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;	E: 2013.70 kcal; : 70.91 g; T: 75.96 g; W: 275.15 g; w tym cukry: 46.68 g; Bt: 42.47 g; Sól: 3.89 g; Kw. tł.nas: 18.74 g;	E: 1532.39 kcal; : 51.09 g; T: 49.55 g; W: 227.56 g; w tym cukry: 51.81 g; Bt: 14.79 g; Sól: 2.46 g; Kw. tł.nas: 15.46 g;	E: 1789.97 kcal; : 56.33 g; T: 58.57 g; W: 266.84 g; w tym cukry: 52.88 g; Bt: 15.67 g; Sól: 3.05 g; Kw. tł.nas: 17.45 g;	E: 2253.39 kcal; : 72.02 g; T: 72.99 g; W: 337.05 g; w tym cukry: 64.66 g; Bt: 20.51 g; Sól: 3.80 g; Kw. tł.nas: 18.49 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk **Żywność i przepisy z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA**

		bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	
2024-07-13 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE.) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ.) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml kefir(MLE,) 150 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g filet z drobiu gotowany 110 g jajko(JAJ,) 1 szt kompot jabłkowy 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g kompot jabłkowy 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleciną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g kompot jabłkowy 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g				
	Kolacja	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g pomidor b/ skórkki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g pomidor b/ skórkki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml		maślanka(MLE,) 150 ml	sok owocowy 300 ml			
		E: 2270.77 kcal; ; 101.40 g; T: 62.19 g; W: 340.39 g; w tym cukry: 100.37 g; Bł: 17.19 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 17.90 g;	E: 1519.10 kcal; ; 86.59 g; T: 45.94 g; W: 199.20 g; w tym cukry: 35.59 g; Bł: 19.81 g; Sól: 1.64 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2043.71 kcal; ; 80.88 g; T: 65.48 g; W: 299.15 g; w tym cukry: 64.40 g; Bł: 35.02 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 22.37 g;	E: 1578.14 kcal; ; 43.15 g; T: 40.68 g; W: 270.71 g; w tym cukry: 79.59 g; Bł: 11.49 g; Sól: 2.32 g; Kw. tł.nas: 11.12 g;	E: 1717.75 kcal; ; 47.84 g; T: 44.83 g; W: 294.30 g; w tym cukry: 83.93 g; Bł: 14.11 g; Sól: 2.75 g; Kw. tł.nas: 11.87 g;	E: 1991.41 kcal; ; 61.30 g; T: 61.65 g; W: 311.52 g; w tym cukry: 82.86 g; Bł: 14.53 g; Sól: 3.47 g; Kw. tł.nas: 16.38 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-300, Leżajsk
Menu diety śniadaniowej z 28. tygodnia, tj. od dnia 2024-07-08 do dnia 2024-07-14 KUCHNIA OGÓLNA

	dieta bogatobiałkowa - 9	dieta bez mleka mix - 13/ML	dieta wegetariańska -1/WE	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat		
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g jajko(JAJ,) 1 szt jajko(JAJ,) 1 szt bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml herbata z cukrem 250 ml	jajko(JAJ,) 1 szt bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g	szynka biała z indyka (1 plaster)(SOJ,) 20 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	
	II ŚN	galaretką owocową do picia 200 ml	sok owocowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml	jabłko 120 g	galaretką owocową do picia 200 ml			
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g pulpet(JAJ,) 120 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml	pomidorowa z makaronem i mięsem mix b/śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml kluski śląskie z jabłkiem (6 szt) 300 g kompot jabłkowy b/cukru 250 ml	Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE,MLE) 175 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot jabłkowy 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot jabłkowy 250 ml		
	PD		ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml	pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g				
	Kolacja	herbata z cukrem 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g masło roślinne 15 g	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	ser biały (MLE) 70 g miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	
	PN	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g			
		E: 2364.32 kcal; : 106.66 g; T: 96.80 g; W: 282.32 g; w tym cukry: 57.61 g; Bł: 23.27 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 22.91 g;	E: 1545.88 kcal; : 86.09 g; T: 47.35 g; W: 204.75 g; w tym cukry: 28.71 g; Bł: 16.24 g; Sól: 1.20 g; Kw. tł.nas: 11.74 g;	E: 2137.42 kcal; : 60.95 g; T: 75.71 g; W: 316.81 g; w tym cukry: 48.43 g; Bł: 30.32 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 20.03 g;	E: 1156.60 kcal; : 44.43 g; T: 48.66 g; W: 142.75 g; w tym cukry: 50.33 g; Bł: 11.97 g; Sól: 2.06 g; Kw. tł.nas: 12.05 g;	E: 1752.58 kcal; : 63.77 g; T: 57.98 g; W: 257.70 g; w tym cukry: 54.39 g; Bł: 19.17 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 13.57 g;	E: 1855.98 kcal; : 63.02 g; T: 61.48 g; W: 276.49 g; w tym cukry: 53.18 g; Bł: 19.17 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 14.18 g;	

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-08 poniedziałek	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałatka z kalafiolem+brokułem+pomidor b/skórki+ jog. nat.+ natk.pietr.(MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	nektarynka 200 g
	Obiad	selerowa z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml herbata bez cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g jajko sadzone(JAJ,) 1 szt kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	pasta z piecz.ryby, sera, woszczyzny i oleju rzepak.(RYB, MLE,) 80 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml
	PN		ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g
		E: 2052.81 kcal; : 83.63 g; T: 74.95 g; W: 271.92 g; w tym cukry: 30.73 g; Bł: 14.46 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 22.85 g;	E: 2342.50 kcal; : 95.54 g; T: 77.97 g; W: 327.28 g; w tym cukry: 59.47 g; Bł: 20.19 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 19.68 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-09 wtorek	Śniadanie		kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JECZ, MLE,) 250 ml połudwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml
	II ŚN		kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml nektarynka 200 g
	Obiad		krupnik jaglany z zieleniną(SEL, MLE,) 350 ml pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		Budyń(GLU PSZ, MLE,) 150 ml
	Kolacja		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	PN		kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml
			E: 2243.99 kcal; : 92.90 g; T: 73.95 g; W: 310.68 g; w tym cukry: 85.91 g; Bł: 17.37 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 25.34 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-10 środa	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g jajko(JAJ,) 1 szt sał.makaron.+march.+fasol.szpa rag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cytryną i cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g
	Obiad	herbata z cukrem 250 ml brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml	brokułowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 110 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		kisiel 150 ml
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	PN		jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml
			E: 1918.27 kcal; : 84.22 g; T: 57.34 g; W: 274.14 g; w tym cukry: 49.14 g; Bł: 14.85 g; Sól: 4.78 g; Kw. tł.nas: 18.56 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-11 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło (MLE,) 15 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g mleko(MLE,) 200 ml woda mineralna niegazowana 0,5 ml
	II ŚN	sok owocowy 330 ml	maślanka(MLE,) 150 ml
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml herbata bez cukru 250 ml	Solferino z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JEĆCZ,JAJ,) 200 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (3 plastry)(SOJ,) 50 g dżem owocowy 25 g pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g
	PN		galaretka owocowa do picia 200 ml
		E: 2080.98 kcal; : 84.01 g; T: 74.61 g; W: 278.72 g; w tym cukry: 30.41 g; Bł: 12.57 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 22.72 g;	E: 2260.25 kcal; : 92.39 g; T: 78.31 g; W: 311.16 g; w tym cukry: 90.20 g; Bł: 20.19 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 30.36 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-12 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU OW,MLE,) 300 ml	płatki owsiane na mleku (MLE,GLU OW) 250 ml ser biały z koperkiem 80 g sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko 200 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	rogal maślany(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 1 szt dżem owocowy 25 g
	Obiad	ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml zapienkanka z makaronem i warzywami 230 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		jabłko gotowane 120 g
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml herbata bez cukru 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki 68 g herbata z cukrem 250 ml
	PN		kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml
			E: 1844.38 kcal; : 79.03 g; T: 73.84 g; W: 222.54 g; w tym cukry: 32.24 g; Bł: 12.73 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 22.87 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-13 sobota	Śniadanie	płatki ryżowe z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml ser biały z koperkiem(MLE) 80 g jajko(JAJ,) 1 szt masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml herbata bez cukru 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g kompot jabłkowy 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml herbata bez cukru 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml
		E: 1784.37 kcal; ; 80.98 g; T: 53.25 g; W: 253.07 g; w tym cukry: 42.80 g; Bł: 13.39 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 17.38 g;	E: 2310.10 kcal; ; 81.02 g; T: 74.54 g; W: 340.21 g; w tym cukry: 108.67 g; Bł: 15.86 g; Sól: 4.01 g; Kw. tł.nas: 22.88 g;

		mix do sondy - 13/M	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-07-14 niedziela	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml herbata owocowa z cukrem 250 ml	szynka biała z indyka (2 plastry)(SOJ,) 35 g bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	galaretka owocowa do picia 200 ml maślanka(MLE,) 150 ml
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml herbata bez cukru 250 ml	Pomidorowa z makaronem i zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml pulpet(JAJ,) 90 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml buraczki(GLU PSZ,) 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml
	PD		biszkopty (5 szt) 20 g
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml herbata bez cukru 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g miód naturalny 25 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g herbata z cukrem 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g
		E: 1770.89 kcal; ; 61.74 g; T: 58.42 g; W: 256.02 g; w tym cukry: 40.10 g; Bł: 12.11 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 19.71 g;	E: 2215.73 kcal; ; 77.15 g; T: 77.45 g; W: 315.36 g; w tym cukry: 76.98 g; Bł: 21.18 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 19.78 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,