

| | | 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 |
|-------------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 2024-10-14 poniedziałek | Śniadanie | płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | płatki żytnie na mleku (GLU ŻYT, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g dżem owocowy 25 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | II ŚN | kasza manna na mleku z mussem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml | kasza manna na mleku z mussem truskawkowym (GLU PSZ, MLE) 100 ml (<u>GLU, MLE,</u>) | jabłko 120 g |
| | Obiad | Zurek na kielbasie z ziemniakami (GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym (GLU PSZ,) 200 g (<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>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym (GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml | ziemniaczana z natk. pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym (GLU PSZ,) 200 g (<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>) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU,</u>) kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
| | PD | | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml | biskopki (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>) | jajko (JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa (GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z og. kiszzonego bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) miód naturalny 25 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowo-kakaowe (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) | | kefir (MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | | |
| | | E: 2005.37 kcal; : 89.47 g; T: 53.33 g; W: 303.93 g; w tym cukry: 52.35 g; Bł: 28.31 g; Sól: 6.44 g; Kw. tł.nas: 14.65 g; | E: 2041.80 kcal; : 87.84 g; T: 49.50 g; W: 320.72 g; w tym cukry: 54.42 g; Bł: 21.87 g; Sól: 6.00 g; Kw. tł.nas: 13.52 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: 1994.11 kcal; : 89.24 g; T: 31.04 g; W: 347.59 g; w tym cukry: 52.53 g; Bł: 18.54 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 11.09 g; | E: 2022.20 kcal; : 94.32 g; T: 64.68 g; W: 275.50 g; w tym cukry: 33.29 g; Bł: 30.61 g; Sól: 6.76 g; Kw. tł.nas: 16.64 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 |
|-------------------|-----------|--|--|---|---|--|
| 2024-10-15 wtorek | Śniadanie | parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) pomidor 100 g musztarda 20 g (GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml pomidor 100 g |
| | II ŚN | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.) | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.) biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ.) | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.) |
| | Obiad | zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ.) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ.) surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml | miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU.) | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) |
| | Kolacja | ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE.) szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE.) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (GLU.) herbata bez cukru 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kruczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | kisiel 150 ml | | | kisiel 150 ml | kisiel b/cukru 150 ml |
| | | E: 2323.95 kcal; : 102.32 g; T: 98.54 g; W: 271.83 g; w tym cukry: 70.19 g; Bł: 33.24 g; Sól: 8.61 g; Kw. tł.nas: 30.74 g; | E: 2072.51 kcal; : 91.85 g; T: 69.93 g; W: 279.63 g; w tym cukry: 77.06 g; Bł: 22.40 g; Sól: 5.93 g; Kw. tł.nas: 23.72 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: 2146.62 kcal; : 93.45 g; T: 66.68 g; W: 303.71 g; w tym cukry: 72.88 g; Bł: 23.92 g; Sól: 5.85 g; Kw. tł.nas: 23.31 g; | E: 2035.45 kcal; : 110.11 g; T: 53.56 g; W: 295.87 g; w tym cukry: 59.37 g; Bł: 38.08 g; Sól: 6.82 g; Kw. tł.nas: 16.79 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 | |
|------------------|---------------------|--|--|---|--|--|
| 2024-10-16 środa | Śniadanie | zupa kukurydzianiana na mleku-mała (MLE) 150 ml (<u>MLE</u>) Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JĘCZ.) 100 g (<u>GLU</u>) południca sopočka (2 plastry)(SOJ.) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb żytni wieloziarnisty 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (<u>GLU</u>) | zupa kukurydzianiana na mleku-mała (MLE) 150 ml (<u>MLE</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nał.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) południca sopočka (2 plastry)(SOJ.) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | zupa kukurydzianiana na mleku-mała (MLE) 150 ml (<u>MLE</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nał.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) południca sopočka (2 plastry)(SOJ.) 35 g (<u>GLU, 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+fasolka+march.+natka+jog.nał.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | II ŚN | mandarynka (2szt) 200 g | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml | mus owocowy 200 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | mandarynka (2szt) 200 g |
| | Obiad | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) Gołąbki z kaszy jęczmiennej i ryżu z warzywami (2 szt)(GLU JĘCZ,SEL,) 350 g (<u>GLU, SEL</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU</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>) 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 | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml | | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>) | |
| | Kolacja | papryka w paski 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml | pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml | Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml | Pomidor 50 g papryka w paski 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE</u>) | | | maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE</u>) | |
| | | E: 2149.68 kcal; : 81.70 g; T: 67.66 g; W: 316.47 g; w tym cukry: 77.26 g; Bł: 37.63 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 15.14 g; | E: 2018.36 kcal; : 79.64 g; T: 51.47 g; W: 322.97 g; w tym cukry: 76.09 g; Bł: 31.22 g; Sól: 5.45 g; Kw. tł.nas: 15.28 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: 2065.00 kcal; : 76.92 g; T: 46.45 g; W: 347.54 g; w tym cukry: 88.84 g; Bł: 29.64 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 14.64 g; | E: 2119.96 kcal; : 86.94 g; T: 62.53 g; W: 326.36 g; w tym cukry: 66.34 g; Bł: 51.58 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 18.05 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 | |
|---------------------|---------------------|---|--|--|--|--|
| 2024-10-17 czwartek | Śniadanie | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(3 plastry) 50 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) | kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru (GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) |
| | II ŚN | placek amerykański (GLU PSZ, JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,) | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml | jabłko gotowane 120 g | jogurt naturalny (1 szt)(MLE,) 160 ml (MLE,) |
| 2024-10-17 czwartek | Obiad | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rumszyk wołowy z cebulką (GLU PSZ, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kapusta zasmażana (GLU PSZ,) 150 g (GLU,) 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,) pulpet wołowy (JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 230 g warzywa zapiek dyn, cuk z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy (JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) warzywa zapiek dyn, cuk z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 230 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,) pulpet wołowy (JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) warzywa zapiek dyn, cuk z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
| | PD | | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) herbata bez cukru 250 ml | dżem owocowy 25 g wafel ryżowy 2 szt (SEZ,) 23 g | jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (GLU,) | |
| 2024-10-17 czwartek | Kolacja | twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek + zioła 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (GLU, JAJ, MLE,) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek + zioła 80 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek z rzodkiewką (MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (GLU,) | chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) | | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (GLU,) | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (GLU,) |

| | 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 |
|-------------------|--|---|--|--|--|
| 10-17 czwartek | E: 2105.03 kcal; : 71.61 g; T: 82.52 g; W: 286.00 g; w tym cukry: 64.83 g; Bł: 31.01 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.94 g; | E: 2177.74 kcal; : 70.62 g; T: 84.59 g; W: 297.62 g; w tym cukry: 61.62 g; Bł: 24.37 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 16.80 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: 2041.19 kcal; : 71.76 g; T: 60.21 g; W: 319.14 g; w tym cukry: 60.72 g; Bł: 26.59 g; Sól: 5.41 g; Kw. tł.nas: 12.05 g; | E: 2030.91 kcal; : 82.81 g; T: 85.14 g; W: 249.66 g; w tym cukry: 41.56 g; Bł: 30.07 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 19.98 g; |
| Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem (RYB,) 100 g (<u>GLU, RYB, GOR</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE</u>) chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE</u>) 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>) miód naturalny 25 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE</u>) chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml sałatka śledziowo-ryżowa z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą szczypiorkiem z olejem (RYB,) 100 g (<u>GLU, RYB, GOR</u>) |
| II ŚN | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki) (GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JĘCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (<u>GLU, MLE</u>) | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml | biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ</u>) | jabłko 120 g |
| 2024-10-18 piątek | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) Ryba panierowana morszczuk (GLU, PSZ, JAJ) 140 g (<u>GLU, JAJ, RYB</u>) młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 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>) ryba po grecku z morskczuka (SEL,) 130 g (<u>RYB, SEL</u>) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) ryba po grecku z morskczuka (SEL,) 130 g (<u>RYB, SEL</u>) buraczki (GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE</u>) 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>) ryba po grecku z morskczuka (SEL,) 130 g (<u>RYB, SEL</u>) fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml |
| PD | | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata bez cukru 250 ml | | pomidor 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>) |
| Kolacja | ser żółty (2 plastry) (MLE) 35 g (<u>MLE</u>) sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat. (SEL, JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL</u>) jajko (JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) kleik grysikowy na wodzie (GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml | sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat. (SEL, MLE,) 100 g (<u>MLE, SEL</u>) ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła (GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat. (SEL, JAJ, MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR</u>) jajko (JAJ,) 1 szt (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | Dieta III (kleik) - 13/M | łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowa) -3 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 | |
|-------------------|---|--|--|---|--|--|--|
| 2024-10-18 piątek | PN | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) | | |
| | | E: 2344.34 kcal; : 96.60 g; T: 84.48 g; W: 318.67 g; w tym cukry: 75.58 g; Bł: 37.51 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 21.32 g; | E: 2164.43 kcal; : 87.61 g; T: 73.44 g; W: 304.73 g; w tym cukry: 76.10 g; Bł: 32.65 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 16.67 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: 2020.90 kcal; : 89.77 g; T: 51.38 g; W: 310.85 g; w tym cukry: 75.59 g; Bł: 24.21 g; Sól: 3.31 g; Kw. tł.nas: 14.69 g; | E: 1980.29 kcal; : 85.98 g; T: 73.28 g; W: 261.75 g; w tym cukry: 43.24 g; Bł: 39.24 g; Sól: 4.31 g; Kw. tł.nas: 16.63 g; | |
| 2024-10-19 sobota | Śniadanie | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) pomidor 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ, SOJ, MLE,) 100 g (<u>GLU, SOJ, MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) pomidor bez skórki 100 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | pomidor 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | |
| | II ŚN | Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) | | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml | jabłko gotowane 120 g biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ.</u>) | jabłko 120 g |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) zapiekanka z makaronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml | |
| | PD | | | | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata bez cukru 250 ml | dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) | jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) |
| Kolacja | sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ZYT) 84 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | sucharki 28,5 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kleik grysikowy na wodzie(GLU PSZ,) 300 ml (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml | sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml | | |
| PN | maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) | | | |
| | | E: 2148.76 kcal; : 90.93 g; T: 72.14 g; W: 294.90 g; w tym cukry: 75.45 g; Bł: 30.33 g; Sól: 5.86 g; Kw. tł.nas: 22.12 g; | E: 2027.54 kcal; : 76.87 g; T: 56.50 g; W: 313.41 g; w tym cukry: 66.10 g; Bł: 23.37 g; Sól: 4.77 g; Kw. tł.nas: 15.34 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: 2038.06 kcal; : 77.33 g; T: 47.86 g; W: 335.26 g; w tym cukry: 65.34 g; Bł: 25.59 g; Sól: 5.08 g; Kw. tł.nas: 13.38 g; | E: 2011.62 kcal; : 79.78 g; T: 76.98 g; W: 262.08 g; w tym cukry: 51.54 g; Bł: 42.75 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 17.60 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 |
|----------------------|-----------|---|--|--------------------------|--|---|
| 2024-10-20 niedziela | Śniadanie | ogórek świeży (plastry) 50 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | ogórek świeży (plastry) 50 g 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 | galaretka owocowa do picia 200 ml | | | galaretka owocowa do picia 200 ml | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE ,) |
| | Obiad | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU , SEL ,) udko z kurczaka pieczone 200 g ćwikła 150 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU , SEL ,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU , MLE ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU , SEL ,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU , MLE ,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | Rosół z makaronem orkiszowym i ziel(GLU PSZE,SEL) 350 ml (GLU , SEL ,) udko z kurczaka pieczone 130 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g brokuł got.-różyczki 100 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml |
| | PD | | | | | bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU ,) masło roślinne 10 g pomidor 100 g |
| | Kolacja | sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU ,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU ,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | | sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU ,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU ,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jabłko 120 g | jabłko gotowane 120 g | | jabłko gotowane 120 g | |
| | | E: 2056.72 kcal; : 102.58 g; T: 73.10 g; W: 258.19 g; w tym cukry: 56.47 g; Bł: 30.31 g; Sól: 5.26 g; Kw. tł.nas: 23.01 g; | E: 2040.96 kcal; : 115.04 g; T: 66.75 g; W: 255.40 g; w tym cukry: 57.90 g; Bł: 23.49 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.28 g; | | E: 2040.96 kcal; : 115.04 g; T: 66.75 g; W: 255.40 g; w tym cukry: 57.90 g; Bł: 23.49 g; Sól: 4.61 g; Kw. tł.nas: 18.28 g; | E: 2015.80 kcal; : 106.77 g; T: 63.38 g; W: 269.56 g; w tym cukry: 42.49 g; Bł: 40.15 g; Sól: 5.37 g; Kw. tł.nas: 17.16 g; |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | płynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat |
|-------------------------|-----------|---|--|--|---|---|
| 2024-10-14 poniedziałek | Śniadanie | płatki żytnie na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU ŻYT, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | |
| | II ŚN | sok owocowy 300 ml | | jabłko 120 g | pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,) | |
| | Obiad | ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) paluszki ziemniaczane (9 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 300 g (GLU, JAJ,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (GLU, SOJ,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | |
| | PD | | | pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) ogórek małosolny bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) ogórek małosolny bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | | | kefir(MLE,) 150 ml (MLE,) | sok owocowy 300 ml | |
| | | E: 1976.93 kcal; : 78.30 g; T: 74.12 g; W: 259.15 g; w tym cukry: 46.50 g; Bł: 12.69 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 22.72 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | E: 2083.20 kcal; : 67.22 g; T: 68.74 g; W: 315.80 g; w tym cukry: 45.85 g; Bł: 35.85 g; Sól: 5.66 g; Kw. tł.nas: 21.03 g; | E: 1841.14 kcal; : 71.29 g; T: 61.51 g; W: 259.23 g; w tym cukry: 54.35 g; Bł: 12.09 g; Sól: 3.68 g; Kw. tł.nas: 25.34 g; | E: 1942.69 kcal; : 77.23 g; T: 62.15 g; W: 277.72 g; w tym cukry: 54.55 g; Bł: 13.45 g; Sól: 4.39 g; Kw. tł.nas: 25.48 g; |

| | | płynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat |
|-------------------|-----------|---|---|---|--|--|
| 2024-10-15 wtorek | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g (SOJ, GOR,) ketchup 20 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g parówka (1 szt.)(SOJ,GOR) 60 g (SOJ, GOR,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml |
| | II ŚN | sok pomidorowy 300 ml | sok owocowy 300 ml | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) | mandarynka (2szt) 100 g | |
| | Obiad | ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Ryżowa z zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | | | kisiel b/cukru 150 ml | kisiel 150 ml | |
| | | | E: 1991.05 kcal; : 81.33 g; T: 73.11 g; W: 258.21 g; w tym cukry: 46.25 g; Bł: 11.54 g; Sól: 4.74 g; Kw. tł.nas: 22.77 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | E: 2139.19 kcal; : 76.52 g; T: 104.42 g; W: 236.42 g; w tym cukry: 56.53 g; Bł: 28.90 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 30.09 g; | E: 1484.57 kcal; : 61.52 g; T: 58.93 g; W: 185.94 g; w tym cukry: 71.68 g; Bł: 18.10 g; Sól: 2.99 g; Kw. tł.nas: 21.32 g; |

| | piynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | |
|------------------|---|--|---|---|---|---|
| 2024-10-16 środa | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jęczm+fiasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE.</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) | sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>GLU, SOJ.</u>) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) | sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ.</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE.</u>) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) |
| | II ŚN | sok pomidorowy 330 ml | sok owocowy 300 ml | mandarynka (2szt) 200 g | mus owocowy 200 g | |
| | Obiad | solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL.</u>) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 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>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, 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 | |
| | PD | | | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU.</u>) | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g herbata bez cukru 250 ml chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) | Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU.</u>) | pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ.</u>) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU.</u>) |
| | PN | | | maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE.</u>) | sok Kubaś 300 ml | |
| | E: 1924.82 kcal; : 78.67 g; T: 72.09 g; W: 245.27 g; w tym cukry: 47.96 g; Bł: 12.47 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 22.58 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | E: 2074.98 kcal; : 78.46 g; T: 74.15 g; W: 294.70 g; w tym cukry: 61.86 g; Bł: 45.88 g; Sól: 4.75 g; Kw. tł.nas: 25.65 g; | E: 1595.16 kcal; : 50.54 g; T: 52.76 g; W: 237.80 g; w tym cukry: 69.23 g; Bł: 19.62 g; Sól: 3.08 g; Kw. tł.nas: 20.91 g; | E: 1749.33 kcal; : 60.86 g; T: 57.26 g; W: 256.42 g; w tym cukry: 69.42 g; Bł: 20.98 g; Sól: 4.02 g; Kw. tł.nas: 23.29 g; | |

| | płynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat | |
|---------------------|-------------|---|---|---|---|---|
| 2024-10-17 czwartek | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jaglaną+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka z indyka 100% (1 plaster) 20 g dżem owocowy 25 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) |
| | II ŚN | sok pomidorowy 330 ml | sok owocowy 300 ml | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,) | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ, GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, GLU OW, MLE, SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,) | |
| | Obiad | pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ, JAJ,) 150 g (GLU, JAJ,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) warzywa zapiek dyn, cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | Mała pomidorowa z makaronem (GLU PSZE, MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 115 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g warzywa zapiek dyn, cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | pomidor 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | | | ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,) | kisiel 150 ml | |

| | | płynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat |
|-------------------|-----------|---|--|--|---|--|
| 10-17 czwartek | | E: 2009.20 kcal; : 81.84 g; T: 73.19 g; W: 261.89 g; w tym cukry: 46.59 g; Bł: 11.53 g; Sól: 4.90 g; Kw. tł.nas: 22.81 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | E: 2033.10 kcal; : 84.64 g; T: 84.69 g; W: 248.17 g; w tym cukry: 49.00 g; Bł: 33.11 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 26.68 g; | E: 1506.65 kcal; : 45.03 g; T: 59.92 g; W: 206.81 g; w tym cukry: 64.66 g; Bł: 13.66 g; Sól: 2.57 g; Kw. tł.nas: 19.17 g; | E: 1744.02 kcal; : 52.32 g; T: 60.94 g; W: 258.06 g; w tym cukry: 65.71 g; Bł: 17.58 g; Sól: 3.34 g; Kw. tł.nas: 19.38 g; |
| | Śniadanie | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | Pomidor 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml | Pomidor 50 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | Pomidor 50 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml |
| 2024-10-18 piątek | II ŚN | sok pomidorowy 300 ml | sok owocowy 300 ml | jabłko 120 g | biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>) | |
| | Obiad | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) placki ziemniaczane (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,) 240 g (<u>GLU, JAJ,</u>) fasolka szparagowa z olejem i bazylią 90 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) Ryba panierowana morszczuk(GLU,PSZ,JAJ) 140 g (<u>GLU, JAJ, RYB,</u>) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | |
| | PD | | | pomidor 50 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | sałatka jarzyn.+og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pi etr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (<u>JAJ, MLE, SEL, GOR,</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml | jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml |

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 37-800 Leżajsk 42. tygodnia, tj. od dnia 2024-10-14 do dnia 2024-10-20 KUCHNIA OGÓLNA

| | | płynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat |
|-------------------|-----------|---|--|---|---|--|
| 2024-10-18 piątek | PN | | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,) | jabłko gotowane 120 g | |
| | | E: 1207.19 kcal; : 47.57 g; T: 38.36 g; W: 173.56 g; w tym cukry: 44.32 g; Bł: 10.61 g; Sól: 2.74 g; Kw. tł.nas: 13.18 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | E: 2058.74 kcal; : 76.81 g; T: 63.31 g; W: 313.79 g; w tym cukry: 47.29 g; Bł: 39.29 g; Sól: 4.10 g; Kw. tł.nas: 11.58 g; | E: 1559.11 kcal; : 60.50 g; T: 69.09 g; W: 181.70 g; w tym cukry: 57.51 g; Bł: 18.40 g; Sól: 2.13 g; Kw. tł.nas: 16.82 g; | E: 1696.55 kcal; : 66.20 g; T: 70.03 g; W: 209.22 g; w tym cukry: 57.85 g; Bł: 21.12 g; Sól: 2.89 g; Kw. tł.nas: 17.02 g; |
| 2024-10-19 sobota | Śniadanie | płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU JĘCZ, MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml | pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | II ŚN | sok pomidorowy 300 ml | sok owocowy 300 ml | jabłko 120 g | jabłko gotowane 120 g | Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ, MLE, JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ, SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem orkiszowym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml | Mała barszcz czerwony(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym 250 ml |
| | PD | | | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | sałatka z kap pek z march i jabł i olejem 100 g 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 | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| PN | | | maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) | sok Kubuś 300 ml | | |
| | | E: 2009.22 kcal; : 83.36 g; T: 69.62 g; W: 270.42 g; w tym cukry: 50.44 g; Bł: 15.57 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 21.85 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | E: 2076.84 kcal; : 79.37 g; T: 84.42 g; W: 262.02 g; w tym cukry: 51.48 g; Bł: 42.75 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 22.26 g; | E: 1181.88 kcal; : 36.91 g; T: 43.28 g; W: 166.78 g; w tym cukry: 43.91 g; Bł: 13.71 g; Sól: 1.63 g; Kw. tł.nas: 9.98 g; | E: 1758.88 kcal; : 60.22 g; T: 50.47 g; W: 274.04 g; w tym cukry: 48.86 g; Bł: 19.89 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 12.16 g; |

| | | płynna - 13 | przeciwbiegunkowa - 13/M | wegetariańska -1/WE | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat |
|----------------------|---|---|---|---|--|--|
| 2024-10-20 niedziela | Śniadanie | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | II ŚN | sok owocowy 300 ml | | | galaretka owocowa do picia 200 ml | |
| | Obiad | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy z marchewką 100 ml herbata bez cukru 250 ml | | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g małe ziemniaki z koperkiem 70 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot z mięszem owocowym 250 ml | Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml |
| | PD | | | | | |
| | Kolacja | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kleik ryżowy 100 ml herbata bez cukru 250 ml | | pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z karczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | | | | | jabłko gotowane 120 g |
| | E: 2074.31 kcal; : 82.82 g; T: 74.56 g; W: 277.05 g; w tym cukry: 43.34 g; Bł: 10.42 g; Sól: 4.23 g; Kw. tł.nas: 22.71 g; | E: 823.28 kcal; : 15.81 g; T: 3.00 g; W: 189.48 g; w tym cukry: 1.16 g; Bł: 5.57 g; Sól: 0.09 g; Kw. tł.nas: 0.33 g; | | E: 1500.75 kcal; : 94.30 g; T: 62.26 g; W: 147.32 g; w tym cukry: 55.60 g; Bł: 14.20 g; Sól: 2.46 g; Kw. tł.nas: 17.63 g; | E: 1827.08 kcal; : 109.16 g; T: 63.70 g; W: 212.85 g; w tym cukry: 57.41 g; Bł: 19.26 g; Sól: 3.92 g; Kw. tł.nas: 17.92 g; | |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-10-14 poniedziałek | Śniadanie | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU ŻYT,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) |
| | II ŚN | pączek (1szt)(GLU PSZ ,JAJ,MLE,) 1 szt (GLU, JAJ,) | sok pomidorowy 330 ml | kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,) |
| | Obiad | Zurek na kiełbasie z ziemniakami(GLU ŻYT,GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (GLU, SOJ,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ziemniaczana z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,) |
| | Kolacja | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) ogórek małosolny bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) ogórek małosolny bez skórki 50 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) | | Ciasto drożdżowo-kakaowe(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) |
| | | E: 2482.26 kcal; : 100.43 g; T: 71.67 g; W: 367.90 g; w tym cukry: 75.15 g; Bł: 20.90 g; Sól: 6.42 g; Kw. tł.nas: 29.19 g; | E: 1900.73 kcal; : 77.68 g; T: 72.84 g; W: 240.83 g; w tym cukry: 49.36 g; Bł: 13.90 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2400.22 kcal; : 101.48 g; T: 67.11 g; W: 356.57 g; w tym cukry: 67.77 g; Bł: 21.82 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 25.55 g; |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------|-----------|--|---------------------|--|
| 2024-10-15 wtorek | Śniadanie | pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | | pomidor bez skórki 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) |
| | II ŚN | mandarynka (2szt) 100 g | | jogurt z pieczonymi jabłkami, cynamonem i otrębami(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,) |
| | Obiad | Ryżowa z zieleciną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) 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,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) surówka z marchwi, jabłka i selera 150 g (SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JECZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,) |
| | Kolacja | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | kisiel 150 ml | | kisiel 150 ml |
| | | E: 2026.95 kcal; : 84.59 g; T: 79.00 g; W: 255.32 g; w tym cukry: 71.58 g; Bł: 23.42 g; Sól: 5.47 g; Kw. tł.nas: 27.74 g; | | E: 2494.22 kcal; : 104.94 g; T: 93.89 g; W: 321.28 g; w tym cukry: 84.48 g; Bł: 25.95 g; Sól: 6.64 g; Kw. tł.nas: 33.15 g; |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-10-16 środa | Śniadanie | zupa kukurydzianiana na mleku-mała (MLE) 150 ml (<u>MLE</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE</u>) masło (MLE,) 15 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) | kasza kukurydziana na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml | zupa kukurydzianiana na mleku-mała (MLE) 150 ml (<u>MLE</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ</u>) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU</u>) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE</u>) |
| | II ŚN | mus owocowy 200 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g | sok pomidorowy 330 ml | mus owocowy 200 g |
| | Obiad | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, 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 | solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SEL</u>) herbata z cukrem 250 ml | Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, 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 |
| | PD | | | kisiel z tartym jabłkiem 200 ml |
| | Kolacja | Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU</u>) | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) herbata z cukrem 250 ml | pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | sok Kubuś 300 ml | | maślanka z truskawkami i otrębami pszennymi 150 ml (<u>GLU, MLE</u>) |
| | | E: 1998.69 kcal; : 69.52 g; T: 61.31 g; W: 301.09 g; w tym cukry: 77.60 g; Bł: 23.36 g; Sól: 4.26 g; Kw. tł.nas: 25.52 g; | E: 1924.82 kcal; : 78.67 g; T: 72.09 g; W: 245.27 g; w tym cukry: 47.96 g; Bł: 12.47 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 22.58 g; | E: 2406.53 kcal; : 81.05 g; T: 71.52 g; W: 372.73 g; w tym cukry: 119.14 g; Bł: 29.92 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 21.41 g; |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|---------------------|-----------|--|---|---|
| 2024-10-17 czwartek | Śniadanie | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) | grysik na mleku z bułka mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml |
| | II ŚN | ciasteczka zbożowe musli z owocami (4 sztuki)(GLU PSZ,GLU ŻYT,GLU JECZ,GLU OW,MLE,SOJ OZI) 50 g (GLU, MLE,) | sok pomidorowy 330 ml | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,) |
| | Obiad | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 230 g warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | ryżowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml |
| | PD | | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 160 ml (MLE,) |
| | Kolacja | pomidor 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | kisiel 150 ml | | chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------|-----------|---|---|---|
| 10-17 czwartek | | E: 2016.25 kcal; : 61.07 g; T: 62.51 g; W: 316.54 g; w tym cukry: 69.40 g; Bł: 19.67 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 14.24 g; | E: 1992.85 kcal; : 81.41 g; T: 73.13 g; W: 258.59 g; w tym cukry: 46.51 g; Bł: 11.65 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 22.78 g; | E: 2453.30 kcal; : 84.39 g; T: 95.49 g; W: 328.77 g; w tym cukry: 76.09 g; Bł: 25.45 g; Sól: 5.23 g; Kw. tł.nas: 26.93 g; |
| | Śniadanie | Pomidor 50 g ser biały (MLE) 70 g (MLE ,) miód naturalny 25 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku z bułką mix(GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (GLU, MLE ,) herbata z cukrem 250 ml | płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE ,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE ,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE ,) woda mineralna niegazowana 500 ml |
| 2024-10-18 piątek | II ŚN | biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ ,) | sok owocowy 300 ml | biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ ,) |
| | Obiad | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL ,) ryba po grecku z morszczuka (SEL,) 130 g (RYB, SEL ,) batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml | herbata z cukrem 250 ml pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL ,) | brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, MLE, SEL,) 350 ml (GLU, SEL ,) ryba po grecku z morszczuka (SEL,) 130 g (RYB, SEL ,) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g batat w ziołach z oliwą z ol. 150 g |
| | PD | | | galaretko owocowa do picia 200 ml |
| | Kolacja | jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ ,) dżem owocowy 25 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE ,) 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 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|-------------------|-----------|--|---|--|
| 2024-10-18 piątek | PN | jablko gotowane 120 g | | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,) |
| | | E: 1719.84 kcal; : 62.01 g; T: 67.62 g; W: 224.68 g; w tym cukry: 59.11 g; Bf: 20.98 g; Sól: 2.64 g; Kw. tł.nas: 16.32 g; | E: 1801.40 kcal; : 78.52 g; T: 59.18 g; W: 247.30 g; w tym cukry: 43.60 g; Bf: 9.95 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 18.63 g; | E: 2095.28 kcal; : 91.09 g; T: 81.83 g; W: 260.29 g; w tym cukry: 70.54 g; Bf: 27.32 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 23.77 g; |
| 2024-10-19 sobota | Śniadanie | płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku z bułką mix(GLU PSZ,GLU JĘCZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml herbata z cukrem 250 ml |
| | II ŚN | Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) | sok pomidorowy 300 ml | Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) |
| | Obiad | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z miąższem owocowym 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i mięsem mix(GLU PSZ,SEL) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot z miąższem owocowym 250 ml sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) |
| | PD | | | kisiel z tartym jabłkiem 200 ml |
| | Kolacja | sałata zielona (2 liście) 35 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 | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 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 |
| | PN | sok Kubuś 300 ml | | maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,) |
| | | E: 2023.04 kcal; : 71.77 g; T: 55.75 g; W: 318.36 g; w tym cukry: 59.05 g; Bf: 23.37 g; Sól: 4.55 g; Kw. tł.nas: 14.83 g; | E: 2009.22 kcal; : 83.36 g; T: 69.62 g; W: 270.42 g; w tym cukry: 50.44 g; Bf: 15.57 g; Sól: 5.16 g; Kw. tł.nas: 21.85 g; | E: 2241.94 kcal; : 83.86 g; T: 60.65 g; W: 351.16 g; w tym cukry: 97.17 g; Bf: 24.12 g; Sól: 5.04 g; Kw. tł.nas: 17.73 g; |

| | | Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat | mix do sondy - 13/M | łatwostrawna dla położnic - C2 |
|----------------------|-----------|---|---|--|
| 2024-10-20 niedziela | Śniadanie | sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE.) herbata bez cukru 250 ml | sałata zielona (2 liście) 35 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 woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE.) |
| | II ŚN | galaretka owocowa do picia 200 ml | sok pomidorowy 330 ml | galaretka owocowa do picia 200 ml |
| | Obiad | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml | rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) herbata bez cukru 250 ml | Rosół z makaronem i natk.pietr.I(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL.) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE.) młode ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml |
| | PD | | | mus owocowy 200 g |
| | Kolacja | pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE.) herbata bez cukru 250 ml | sałatka z k.jęczm+faska+march+natka+olej 100 g (GLU.) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml |
| | PN | jabłko gotowane 120 g | | jabłko gotowane 120 g |
| | | E: 1813.26 kcal; : 106.10 g; T: 63.52 g; W: 212.82 g; w tym cukry: 57.38 g; Bł: 19.26 g; Sól: 3.58 g; Kw. tł.nas: 17.88 g; | E: 1938.26 kcal; : 82.20 g; T: 73.28 g; W: 243.76 g; w tym cukry: 31.23 g; Bł: 11.63 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 22.77 g; | E: 2266.96 kcal; : 124.04 g; T: 70.95 g; W: 293.90 g; w tym cukry: 93.50 g; Bł: 24.29 g; Sól: 4.94 g; Kw. tł.nas: 20.68 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,