

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/33, 360, Leżajsk, 2024-12-02, Leżajsk, 2024-12-02, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	sał.makaron.+papr.+fasol.szparag.+kap.p ekiń.+słonecz.+pest.dyni+natk.pietr.+jog. nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 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	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU, MLE,</u>) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+ol ej 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (<u>GLU, JAJ,</u>) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU,</u>) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 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	twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			
		E: 2093.05 kcal; : 96.24 g; T: 69.44 g; W: 285.42 g; w tym cukry: 67.41 g; Bł: 31.61 g; Sól: 5.75 g; Kw. tł.nas: 17.12 g;	E: 2042.74 kcal; : 96.61 g; T: 65.29 g; W: 278.12 g; w tym cukry: 65.19 g; Bł: 22.54 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 17.54 g;	E: 2026.24 kcal; : 96.62 g; T: 57.63 g; W: 290.30 g; w tym cukry: 66.59 g; Bł: 18.54 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 15.68 g;	E: 2177.08 kcal; : 96.96 g; T: 76.29 g; W: 294.22 g; w tym cukry: 43.49 g; Bł: 38.58 g; Sól: 5.49 g; Kw. tł.nas: 18.03 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/63, 60, Leżajsk, 2024-12-05, Leżajsk, 2024-12-05, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowo, trzustkowo) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-12-04 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) Sał. z ciecierzyca+pęczak+oliwka+kukurydza+gr oszek+marchew+stonecznik+ olej rzep.(GLU JEĆZ,) 100 g (GLU,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) południca sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Sał. z ciecierzyca+pęczak+oliwka+kukurydza+gr oszek+marchew+stonecznik+ olej rzep.(GLU JEĆZ,) 100 g (GLU,) szynka z indyka 100% mięsa(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Banan 200 g			pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (GLU, SEL,) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) ryż brązowy na sypko 200 g sałatka z czerwonej kapusty i ogórka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (GLU, SEL,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE) 350 ml (GLU, SEL,) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL,) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD			miód naturalny 25 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 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	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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 twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)			
		E: 2286.94 kcal; : 98.46 g; T: 72.27 g; W: 328.09 g; w tym cukry: 93.91 g; Bł: 41.58 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 15.52 g;	E: 2124.40 kcal; : 89.75 g; T: 58.64 g; W: 321.37 g; w tym cukry: 86.56 g; Bł: 23.40 g; Sól: 4.04 g; Kw. tł.nas: 16.15 g;	E: 2122.26 kcal; : 90.37 g; T: 50.57 g; W: 339.01 g; w tym cukry: 85.83 g; Bł: 25.68 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 14.36 g;	E: 2260.40 kcal; : 100.96 g; T: 76.34 g; W: 313.88 g; w tym cukry: 54.35 g; Bł: 45.28 g; Sól: 6.27 g; Kw. tł.nas: 17.38 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-12-06 piątek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) Pomidor bez skórki 50 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,)		biskopki (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	
	Obiad	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) łazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	
	PD			sok owocowy 300 ml	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	dżem owocowy 25 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) Pomidor bez skórki 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
			E: 2015.85 kcal; : 73.32 g; T: 70.96 g; W: 285.43 g; w tym cukry: 73.76 g; Bł: 32.11 g; Sól: 2.58 g; Kw. tł.nas: 16.03 g;	E: 2135.92 kcal; : 71.72 g; T: 75.10 g; W: 306.64 g; w tym cukry: 77.23 g; Bł: 32.83 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 17.16 g;	E: 2031.85 kcal; : 70.83 g; T: 45.26 g; W: 351.86 g; w tym cukry: 71.95 g; Bł: 32.19 g; Sól: 3.41 g; Kw. tł.nas: 12.09 g;	E: 2066.88 kcal; : 73.57 g; T: 79.18 g; W: 279.49 g; w tym cukry: 58.80 g; Bł: 37.64 g; Sól: 4.35 g; Kw. tł.nas: 19.51 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/33, 24-100 Leżajsk, 2024-12-07, Leżajsk, tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) (MLE,) 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) (GLU,) 90 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) (GLU,) 95 g herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazylija 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) (GLU,) 34 g bułka zwykła(GLU PSZ,) (GLU,) 1 szt herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazylija 80 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) (MLE,) 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) (GLU,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	
	II SN	kisiel 150 ml			kisiel b/cukru 150 ml	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) (MLE,) 350 g kompot z miąższem owocowym 250 ml			barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD				pomidor 100 g masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) (SOJ,) 50 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) (SOJ,) 50 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) (SOJ,) 35 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) (SOJ,) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) (GLU,) 90 g herbata bez cukru 250 ml	
	PN	maślanka(MLE,) (MLE,) 150 ml				
			E: 1997.19 kcal; : 62.79 g; T: 57.18 g; W: 320.41 g; w tym cukry: 92.02 g; Bł: 29.89 g; Sól: 5.97 g; Kw. tł.nas: 14.96 g;	E: 2039.76 kcal; : 63.08 g; T: 57.91 g; W: 327.61 g; w tym cukry: 91.90 g; Bł: 26.26 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 15.00 g;	E: 2011.50 kcal; : 60.44 g; T: 54.76 g; W: 329.09 g; w tym cukry: 91.75 g; Bł: 22.25 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 14.81 g;	E: 2187.33 kcal; : 70.70 g; T: 70.80 g; W: 339.93 g; w tym cukry: 67.81 g; Bł: 47.85 g; Sól: 7.16 g; Kw. tł.nas: 17.02 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/63, 60, Leżajsk **2024-12-05, Leżajsk, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	łatwostrawna z ograniczeniem tłuszczu (wątrobowa, trzustkowa) -3	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) 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	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g czwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g ziemniaki z koperkiem 250 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kompot z miąższem 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 miąższem owocowym 250 ml	Rosół z makaronem i natk.pietr.l(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g młode ziemniaki z koperkiem 230 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD				pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) 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
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g
			E: 2081.36 kcal; : 101.60 g; T: 76.24 g; W: 255.35 g; w tym cukry: 59.85 g; Bł: 31.07 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2007.98 kcal; : 109.09 g; T: 69.52 g; W: 243.79 g; w tym cukry: 61.81 g; Bł: 24.71 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 18.13 g;	E: 1944.01 kcal; : 115.05 g; T: 52.71 g; W: 264.95 g; w tym cukry: 61.66 g; Bł: 26.28 g; Sól: 4.85 g; Kw. tł.nas: 14.66 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/03/00, Leżajsk, 2024-12-02, Leżajsk, 2024-12-02, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron pełnoziarn.+march.+fas.szpa.+nat.pie.+ol ej 100 g (GLU,) ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok owocowy 300 ml	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)	sok owocowy 300 ml ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jabłko 120 g
	Obiad	pomidorowa z ryżem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) schab pieczony 80 g schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 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	pomidorowa z ryżem z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidorowa z ryżem 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,) warzywa zapiek dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.słon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	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	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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) 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 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN		kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)		kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 2085.40 kcal; : 82.46 g; T: 74.47 g; W: 280.21 g; w tym cukry: 43.73 g; Bł: 13.70 g; Sól: 4.37 g; Kw. tł.nas: 22.75 g;	E: 2237.44 kcal; : 126.38 g; T: 73.75 g; W: 278.12 g; w tym cukry: 65.19 g; Bł: 22.54 g; Sól: 5.10 g; Kw. tł.nas: 19.96 g;	E: 1541.73 kcal; : 85.34 g; T: 47.24 g; W: 204.64 g; w tym cukry: 28.81 g; Bł: 16.00 g; Sól: 1.18 g; Kw. tł.nas: 11.75 g;	E: 1909.01 kcal; : 71.56 g; T: 77.15 g; W: 248.17 g; w tym cukry: 41.48 g; Bł: 35.11 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 22.01 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/03/00, Leżajsk, woj. łódzkie, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE,) 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 330 ml	kisiel 150 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata bez cukru 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z drobiu gotowany 110 g makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wież) 250 ml	ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL,</u>) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE,</u>) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g masło (MLE,) 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata bez cukru 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa (3plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło (MLE,) 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN		ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g
		E: 1746.07 kcal; : 61.53 g; T: 55.86 g; W: 256.58 g; w tym cukry: 32.95 g; Bł: 17.01 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 18.25 g;	E: 1979.96 kcal; : 84.34 g; T: 59.77 g; W: 290.09 g; w tym cukry: 55.73 g; Bł: 18.86 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 22.27 g;	E: 1579.59 kcal; : 86.08 g; T: 53.95 g; W: 196.75 g; w tym cukry: 33.49 g; Bł: 19.58 g; Sól: 1.67 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;	E: 2098.48 kcal; : 82.20 g; T: 69.44 g; W: 297.80 g; w tym cukry: 50.45 g; Bł: 39.53 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 38.14 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/03/00, Leżajsk, Łódź, 2024-12-05, Leżajsk, Łódź, 2024-12-02, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		plynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-12-04 środa	Śniadanie	płatki owsiane na mleku z bułką mix (GLU PSZ, GLU OW, MLE,) 300 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU,</u> <u>SOJ,</u>) ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	Sał. z ciecierzycą+pęczak+oliwka+kukurydza+gr oszek+marchew+slonecznik+ olej rzep.(GLU JECZ,) 100 g (<u>GLU,</u>) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	Banan 200 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>)	pomarańcza (1szt) 330 g
	Obiad	krem z dyni z grzankami i z mięsem mix (GLU PSZE, SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	krem z dyni z grzankami (GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami (GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u> <u>SEL,</u>) filet z indyka gotowany 110 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	krem z dyni z grzankami b / śmietany z mięsem mix (GLU, PSZ,) 300 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	krem z dyni z grzankami (GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>) placki ziemniaczane (2 szt) (GLU PSZ, JAJ,) 240 g (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc b/cukru (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU,</u> <u>SEL,</u>)	jajko (JAJ,) 1 szt (<u>JAJ,</u>) chleb graham 1 kromka (GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix (GLU PSZ, MLE, JAJ,) 300 ml (<u>GLU,</u> <u>JAJ,</u> <u>MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany (SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 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
	PN		jogurt z otrębami pszennymi (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>)		jogurt z otrębami pszennymi (GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>GLU,</u> <u>MLE,</u>)
		E: 1770.16 kcal; : 79.93 g; T: 58.16 g; W: 239.19 g; w tym cukry: 49.51 g; Bł: 16.87 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 18.73 g;	E: 2366.36 kcal; : 128.77 g; T: 63.57 g; W: 332.52 g; w tym cukry: 88.22 g; Bł: 26.48 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 18.53 g;	E: 1508.00 kcal; : 86.11 g; T: 47.70 g; W: 193.03 g; w tym cukry: 34.43 g; Bł: 19.78 g; Sól: 1.57 g; Kw. tł.nas: 12.24 g;	E: 2049.39 kcal; : 79.94 g; T: 78.83 g; W: 268.48 g; w tym cukry: 58.06 g; Bł: 36.51 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 16.58 g;

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata bez cukru 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) 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 (GLU,)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewk a+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułką graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	solferino z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata bez cukru 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ,) filet z drobiu gotowany 110 g sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Solferino z miesem mix b/ śmietany(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL,) hreczanki wegetariańskie (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,SEL,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ, SEL,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka oprószana(GLU PSZ,MLE,) 150 g (GLU,) kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 15 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 bez cukru 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziola 80 g ser żółty (3 plastry)(MLE) 45 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN		kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
		E: 1993.38 kcal; : 83.16 g; T: 73.16 g; W: 257.77 g; w tym cukry: 33.01 g; Bł: 17.05 g; Sól: 4.82 g; Kw. tł.nas: 22.77 g;	E: 2264.82 kcal; : 111.20 g; T: 76.06 g; W: 297.47 g; w tym cukry: 86.13 g; Bł: 27.51 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 20.96 g;	E: 1510.36 kcal; : 86.11 g; T: 45.93 g; W: 197.32 g; w tym cukry: 33.08 g; Bł: 19.42 g; Sól: 1.63 g; Kw. tł.nas: 11.77 g;	E: 2172.45 kcal; : 73.27 g; T: 87.16 g; W: 291.31 g; w tym cukry: 72.19 g; Bł: 36.75 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 27.41 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna/22, 63-060, Leżajsk **tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA**

	II ŚN	Obiad	PD	Kolacja	PN
2024-12-06 piątek	Śniadanie				
	płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE	
	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (<u>RYB, MLE,</u>) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>)	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (<u>MLE,</u>) ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) miód naturalny 25 g papryka w kawałku 50 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)	
	sok pomidorowy 300 ml	Banan 200 g	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g	
	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (<u>GLU, SEL,</u>) filet z drobiu gotowany 110 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami z mięsem mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Kotlet ziemniaczany z cebulką 2 szt (GLU PSZ,JAJ,) 150 g (<u>GLU, JAJ,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owocowy b/cukru 250 ml	
			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>)	pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)	
	grysik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (<u>SEL,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (<u>JAJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	
		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g	
	E: 1916.47 kcal; : 84.14 g; T: 57.32 g; W: 273.76 g; w tym cukry: 48.88 g; Bł: 18.12 g; Sól: 4.73 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	E: 2149.84 kcal; : 95.23 g; T: 67.18 g; W: 305.33 g; w tym cukry: 95.53 g; Bł: 33.31 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 16.31 g;	E: 1516.17 kcal; : 87.02 g; T: 46.08 g; W: 198.00 g; w tym cukry: 33.91 g; Bł: 20.30 g; Sól: 1.60 g; Kw. tł.nas: 11.78 g;	E: 2032.87 kcal; : 81.82 g; T: 69.07 g; W: 286.12 g; w tym cukry: 50.30 g; Bł: 33.29 g; Sól: 4.69 g; Kw. tł.nas: 19.28 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/03/00, Leżajsk, tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-12-07 sobota	Śniadanie	grysik na mleku z bułką mix(GLU PSZ,MLE,) 300 ml (GLU, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) pasta z ugot. grozdk.+march.+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylia 80 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II SN	sok owocowy 300 ml	kisiel 150 ml	sok pomidorowy 330 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	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,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) filet z drobiu gotowany 110 g jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Barszcz czerwony z mięsem mix b/śmietany(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,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL,) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor 100 g masło roślinne 15 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	sałatka z og. kiszongo bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 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 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)		maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 2102.82 kcal; : 84.32 g; T: 70.45 g; W: 293.07 g; w tym cukry: 47.63 g; Bł: 16.30 g; Sól: 4.29 g; Kw. tł.nas: 21.66 g;	E: 2178.78 kcal; : 93.15 g; T: 66.24 g; W: 312.74 g; w tym cukry: 91.76 g; Bł: 25.18 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 17.84 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: 2162.06 kcal; : 72.00 g; T: 74.60 g; W: 320.50 g; w tym cukry: 55.77 g; Bł: 43.12 g; Sól: 6.42 g; Kw. tł.nas: 21.76 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/03/00, Leżajsk, 2024-12-05, Leżajsk Tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		płynna - 13	bogatobiałkowa - 9	bez mleka mix - 13/ML	wegetariańska -1/WE
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Grycikowa z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) 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	ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	sok pomidorowy 300 ml	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)	sok pomidorowy 300 ml ziemniaczana z mięsem mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 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	rosół z makaronem z mięsem mix(GLU PSZ,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) herbata z cukrem 250 ml	Ryżowa na rosole(SEL,) 300 ml (SEL,) jajko sadzone(JAJ,) 1 szt (JAJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ziemniaczana mix b/śmietany 350 ml (GLU, SEL,)	pomidor bez skórki 100 g masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	grycik na mleku z bułką mix i jajem mix(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 300 ml (GLU, JAJ, MLE,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) 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	ryżowa z mięsem mix b/śmietany(SEL,) 300 ml (SEL,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziółowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN		jabłko gotowane 120 g		jabłko 120 g
			E: 1611.99 kcal; : 83.07 g; T: 69.75 g; W: 167.44 g; w tym cukry: 34.59 g; Bł: 9.98 g; Sól: 2.94 g; Kw. tł.nas: 20.95 g;	E: 1975.17 kcal; : 112.31 g; T: 68.79 g; W: 238.17 g; w tym cukry: 65.66 g; Bł: 24.12 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 19.31 g;	E: 1597.24 kcal; : 85.06 g; T: 62.03 g; W: 182.86 g; w tym cukry: 31.10 g; Bł: 17.20 g; Sól: 1.58 g; Kw. tł.nas: 15.99 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 63-600, Leżajsk, 20 grudnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-02 poniedziałek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g połowdwa sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (GLU, SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g połowdwa sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) połowdwa sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+nat k.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE,) połowdwa sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE,)				
	Obiad	Mała pomidorowa z ryżem(GLU PSZE,MLE) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g warzywa zapięk dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.śłon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g warzywa zapięk dyn,cuki z mar i kalaf.z ol.śłon z rozm.i piep zioł 100 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml			
	PD					
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +ziona 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 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 +ziona 80 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
PN	mus owocowy 200 g				kefir(MLE,) 150 ml (MLE,)	
		E: 1622.91 kcal; : 74.80 g; T: 55.18 g; W: 214.47 g; w tym cukry: 80.22 g; Bł: 16.20 g; Sól: 2.69 g; Kw. tł.nas: 18.02 g;	E: 1729.08 kcal; : 80.69 g; T: 56.31 g; W: 233.25 g; w tym cukry: 80.39 g; Bł: 17.56 g; Sól: 3.54 g; Kw. tł.nas: 18.12 g;	E: 1936.47 kcal; : 86.15 g; T: 61.32 g; W: 270.15 g; w tym cukry: 84.58 g; Bł: 21.18 g; Sól: 3.76 g; Kw. tł.nas: 19.24 g;	E: 2147.24 kcal; : 103.45 g; T: 69.54 g; W: 287.95 g; w tym cukry: 75.01 g; Bł: 22.54 g; Sól: 5.11 g; Kw. tł.nas: 23.57 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22/03/00, Leżajsk, 2024-12-03, wtorek, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-03 wtorek	Śniadanie	pomidor bez skórki 100 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło (MLE,) 15 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml	
	II ŚN	kisiel 150 ml			
	Obiad	mała ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE, SEL) 175 ml (SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL,) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml		
	PD				biskopcy (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka z indyka 100% mięsa(3plastry) 50 g masło (MLE,) 15 g masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)			
		E: 1661.52 kcal; : 54.21 g; T: 64.87 g; W: 224.93 g; w tym cukry: 76.48 g; Bł: 10.55 g; Sól: 2.51 g; Kw. tł.nas: 24.48 g;	E: 1940.01 kcal; : 66.45 g; T: 68.61 g; W: 275.75 g; w tym cukry: 75.78 g; Bł: 14.02 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 24.74 g;	E: 2112.05 kcal; : 71.54 g; T: 69.25 g; W: 313.65 g; w tym cukry: 77.47 g; Bł: 17.16 g; Sól: 4.60 g; Kw. tł.nas: 24.88 g;	E: 2639.73 kcal; : 85.90 g; T: 100.84 g; W: 360.66 g; w tym cukry: 87.59 g; Bł: 18.87 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 44.16 g;

	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-04 środa	Śniadanie	pomidor bez skórki 100 g poledwica sopocka (1 plaster)(SOJ,) 20 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 g poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (<u>MLE,</u>) sałatka z k.jęczm+faska+marcz.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU,</u>) poledwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml woda mineralna niegazowana 500 ml mleko(MLE,) 200 ml (<u>MLE,</u>)
	II ŚN	Banan 200 g			
Obiad	krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) ryż biały na sypko 200 g cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml			krem z dyni z grzankami(GLU PSZ, SEL, MLE) 350 ml (<u>GLU, SEL,</u>) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE) 130 g (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i oliwą z oliwek 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
PD				sok owocowy 300 ml	
Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU,</u>)	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały (MLE) 70 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 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	
PN	biskopki (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ,</u>)			jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (<u>GLU, MLE,</u>)	
	E: 1752.08 kcal; : 68.47 g; T: 49.69 g; W: 266.21 g; w tym cukry: 63.70 g; Bł: 17.86 g; Sól: 2.60 g; Kw. tł.nas: 15.50 g;	E: 1935.11 kcal; : 75.84 g; T: 50.70 g; W: 303.42 g; w tym cukry: 67.77 g; Bł: 20.30 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 15.39 g;	E: 2081.72 kcal; : 84.40 g; T: 56.76 g; W: 318.49 g; w tym cukry: 78.90 g; Bł: 21.08 g; Sól: 3.69 g; Kw. tł.nas: 18.32 g;	E: 2294.50 kcal; : 98.03 g; T: 63.97 g; W: 347.56 g; w tym cukry: 95.64 g; Bł: 25.40 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 18.55 g;	

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-05 czwartek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE, </u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, </u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE, </u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, </u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE, </u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, </u>)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem (GLU ŻYT, GLU JĘCZ, MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE, </u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (<u>MLE, </u>) masło (MLE,) 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, </u>) mleko (MLE,) 200 ml (<u>MLE, </u>) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II SN	pomarańcza (1szt) 330 g			kefir z siemieniem lnianym (MLE,) 150 ml (<u>MLE, </u>)
	Obiad	Mała solferino z natk.pietr.(GLU PSZE, MLE) 175 ml (<u>GLU, MLE, SEL, </u>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ, </u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, </u>) marchewka gotowana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<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>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ, </u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, </u>) marchewka gotowana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<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>) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ, GLU JĘCZ, JAJ,) 200 g (<u>GLU, JAJ, </u>) sos koperkowy (GLU PSZ, MLE,) 100 ml (<u>GLU, </u>) marchewka oprószana (GLU PSZ, MLE,) 150 g (<u>GLU, </u>) kompot owoc (jab, śli, aro, porz, agr, wiś) 250 ml	
	PD				biszkopty (5 szt) 20 g (<u>GLU, JAJ, </u>)
	Kolacja	sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (<u>SOJ, </u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 1 kromka (GLU PSZ,) 34 g (<u>GLU, </u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, </u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (<u>GLU, </u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ, </u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, </u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ, </u>) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU, </u>) herbata z cukrem 250 ml masło roślinne 15 g
	PN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml			
		E: 1562.57 kcal; : 64.87 g; T: 49.94 g; W: 224.29 g; w tym cukry: 95.32 g; Bł: 22.02 g; Sól: 2.42 g; Kw. tł.nas: 20.96 g;	E: 1852.23 kcal; : 75.21 g; T: 53.41 g; W: 280.73 g; w tym cukry: 97.71 g; Bł: 26.72 g; Sól: 3.67 g; Kw. tł.nas: 21.90 g;	E: 2006.01 kcal; : 79.82 g; T: 55.77 g; W: 310.08 g; w tym cukry: 98.00 g; Bł: 28.88 g; Sól: 4.30 g; Kw. tł.nas: 22.51 g;	E: 2373.47 kcal; : 97.29 g; T: 80.30 g; W: 328.92 g; w tym cukry: 95.96 g; Bł: 28.14 g; Sól: 5.14 g; Kw. tł.nas: 28.89 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 03-200, Leżajsk, Łódź, 29 stycznia 2024 r. **2024-12-06, Leżajsk, Łódź, 29 stycznia 2024 r.** tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 **KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-06 piątek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) Pomidor bez skórki 50 g masło (MLE) 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło (MLE) 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	Banan 200 g			
	Obiad	mała brokułowa z ziemniakami i natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	mała brokułowa z ziemniakami i natk.pietr. 175 ml (GLU, MLE, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	brokułowa z ziemniakami i nat.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Zapiekanka z makaronem i włoszczyzną(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	
	PD	mus owocowy 200 g			
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) 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 pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 120 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ,) masło roślinne 10 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			
		E: 1537.90 kcal; : 53.85 g; T: 59.81 g; W: 204.35 g; w tym cukry: 80.04 g; Bł: 19.27 g; Sól: 1.96 g; Kw. tł.nas: 18.52 g;	E: 1732.30 kcal; : 59.68 g; T: 60.91 g; W: 245.82 g; w tym cukry: 80.63 g; Bł: 23.57 g; Sól: 2.79 g; Kw. tł.nas: 18.74 g;	E: 1930.82 kcal; : 69.67 g; T: 63.66 g; W: 279.60 g; w tym cukry: 81.93 g; Bł: 25.72 g; Sól: 3.42 g; Kw. tł.nas: 20.85 g;	E: 2300.16 kcal; : 75.40 g; T: 75.52 g; W: 343.27 g; w tym cukry: 131.69 g; Bł: 30.67 g; Sól: 3.65 g; Kw. tł.nas: 23.82 g;

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 63-960, Leżajsk **tygodnia, tj. od dnia 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA**

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2	
2024-12-07 sobota	Śniadanie	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka z groszku+marchew+olej+bazylią 80 g masło roślinne 15 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 SN	kisiel 150 ml				
	Obiad	Mała barszcz czerwony(GLU PSZE,MLE,SEL) 175 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE,) kompot z miąższem owocowym 250 ml			
	PD					biszkopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 1 kromka(GLU PSZ,GLU ŻYT) 42 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml		
	PN	sok owocowy 300 ml				maślanka(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 1651.48 kcal; : 43.96 g; T: 46.67 g; W: 273.13 g; w tym cukry: 78.28 g; Bł: 12.79 g; Sól: 2.49 g; Kw. tł.nas: 12.96 g;	E: 1784.11 kcal; : 49.49 g; T: 48.49 g; W: 297.64 g; w tym cukry: 78.64 g; Bł: 15.90 g; Sól: 4.21 g; Kw. tł.nas: 13.10 g;	E: 2010.83 kcal; : 63.20 g; T: 58.32 g; W: 319.44 g; w tym cukry: 81.70 g; Bł: 18.02 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 16.44 g;	E: 2208.03 kcal; : 67.26 g; T: 70.40 g; W: 335.98 g; w tym cukry: 100.72 g; Bł: 23.52 g; Sól: 4.13 g; Kw. tł.nas: 20.17 g;	

SP ZOZ Leżajsk ul. Leśna 22, 63-900, Leżajsk, 2024-12-05, Leżajsk, 2024-12-02 do dnia 2024-12-08 KUCHNIA OGÓLNA

		Dieta łatwostrawna dzieci -P2 1-3 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 4-9 lat	Dieta łatwostrawna dzieci -P2 10-18 lat	łatwostrawna dla położnic - C2
2024-12-08 niedziela	Śniadanie	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml mleko(MLE,) 200 ml (MLE,)	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ,) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) ser żółty (1 plaster)(MLE) 20 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+faska+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) 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 mleko(MLE,) 200 ml (MLE,) woda mineralna niegazowana 500 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml			
	Obiad	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 200 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) małe ziemniaki z koperkiem 70 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	mały rosół z makaronem i natk.pietr. 175 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	
	PD	biskwopty (5 szt) 20 g (GLU, JAJ,)			
	Kolacja	Pomidor bez skórki 50 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	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) Pomidor bez skórki 50 g masło roślinne 10 g chleb pszenny 1 kromka(GLU PSZ,) 34 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	Pomidor bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziolowym 100 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml
	PN	jabłko gotowane 120 g			
	E: 1617.02 kcal; : 103.70 g; T: 71.91 g; W: 145.29 g; w tym cukry: 64.91 g; Bł: 13.38 g; Sól: 3.19 g; Kw. tł.nas: 22.66 g;	E: 1740.26 kcal; : 106.67 g; T: 72.06 g; W: 173.84 g; w tym cukry: 66.32 g; Bł: 15.72 g; Sól: 3.22 g; Kw. tł.nas: 22.67 g;	E: 2116.24 kcal; : 127.21 g; T: 82.83 g; W: 224.60 g; w tym cukry: 67.06 g; Bł: 19.19 g; Sól: 4.70 g; Kw. tł.nas: 25.51 g;	E: 2402.19 kcal; : 133.51 g; T: 81.28 g; W: 296.23 g; w tym cukry: 71.54 g; Bł: 26.91 g; Sól: 5.06 g; Kw. tł.nas: 23.68 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,