

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-03 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g połudwica sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata zielona (2 liście) 35 g Pomidor bez skórki 50 g połudwica sopočka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 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,) szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE, GLU ŻYT) 60 g (GLU,)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko pieczone z cynamonem 120 g wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tartą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 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,) pierogi leniwe (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 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,) Pierogi leniwe z b.ser. masłem i m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	Kolacja	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB,) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	E: 2106.15 kcal; : 70.46 g; T: 56.90 g; W: 342.46 g; w tym cukry: 75.32 g; Bf: 34.46 g; Sól: 4.46 g; Kw. tł.nas: 12.45 g;	E: 2138.47 kcal; : 84.95 g; T: 54.20 g; W: 338.98 g; w tym cukry: 67.01 g; Bf: 25.55 g; Sól: 4.71 g; Kw. tł.nas: 13.99 g;	E: 1945.18 kcal; : 79.22 g; T: 60.33 g; W: 283.66 g; w tym cukry: 49.76 g; Bf: 31.90 g; Sól: 4.00 g; Kw. tł.nas: 16.35 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-02-04 wtorek	Śniadanie	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz., pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml	
	II ŚN	Winogrono ciemne(6 szt) 70 g		kiwi 1 szt 80 g	
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 g (GLU, JAJ.) surówka z march,pora,jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) schab pieczony 80 g sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU.) kompot owoc b/cukru (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	ogórek kiszony(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 z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek kiszony bez skórki 50 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 kiszony 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	
	PN	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)			
		E: 2066.00 kcal; : 102.82 g; T: 74.97 g; W: 273.50 g; w tym cukry: 66.80 g; Bł: 35.44 g; Sól: 6.79 g; Kw. tł.nas: 11.31 g;	E: 2056.11 kcal; : 98.46 g; T: 72.46 g; W: 276.99 g; w tym cukry: 64.27 g; Bł: 26.42 g; Sól: 6.39 g; Kw. tł.nas: 12.89 g;	E: 2025.63 kcal; : 96.68 g; T: 62.37 g; W: 289.56 g; w tym cukry: 50.12 g; Bł: 41.73 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 15.57 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-05 środa	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne (10 g) 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jaglana+march.+groszek.+og.kisz.+jajko+pest.dyni+słonecz.+natk.pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ) 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) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g chleb graham 2 kromki 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) 10 g chleb pszenny 2 kromki 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2260.67 kcal; : 93.64 g; T: 79.41 g; W: 301.25 g; w tym cukry: 82.35 g; Bł: 25.97 g; Sól: 4.52 g; Kw. tł.nas: 20.79 g;	E: 2009.73 kcal; : 75.69 g; T: 61.31 g; W: 300.40 g; w tym cukry: 77.18 g; Bł: 23.74 g; Sól: 3.63 g; Kw. tł.nas: 16.58 g;	E: 2034.94 kcal; : 83.35 g; T: 71.43 g; W: 278.23 g; w tym cukry: 48.09 g; Bł: 45.26 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 17.14 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-06 czwartek	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) masło roślinne 10 g herbata zielona z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata zielona z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel z tartym jabłkiem 200 ml		kisiel z tartym jabłkiem b/cukru 200 ml
	Obiad	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) gołąbki z ryżem i mięsem (2 szt.) 350 g sos pieczarkowy 100 ml (GLU.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krem brokułowy z grzankami(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i mięsem 170 g sos pomidorowy 100 ml (GLU, SEL.) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			szynka drobiowa z kurczaka (1 pl)(SOJ,) 20 g (SOJ.) masło roślinne (10 g) 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE.)		
		E: 2082.48 kcal; : 98.29 g; T: 62.44 g; W: 298.45 g; w tym cukry: 80.93 g; Bł: 36.05 g; Sól: 3.48 g; Kw. tł.nas: 17.88 g;	E: 2168.16 kcal; : 99.92 g; T: 72.64 g; W: 288.07 g; w tym cukry: 72.60 g; Bł: 21.06 g; Sól: 3.70 g; Kw. tł.nas: 20.10 g;	E: 2076.71 kcal; : 86.72 g; T: 78.24 g; W: 272.01 g; w tym cukry: 58.69 g; Bł: 34.44 g; Sól: 4.27 g; Kw. tł.nas: 19.43 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-07 piątek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka śledziowo-ryżowa(ryż brązowy) z groszkiem papryką, kukurydzą, cebulą, szczypiorkiem z olejem(RYB,) 100 g (RYB) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) masło roślinne 10 g herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa(ryż brązowy) +march+grosz.+sał.+jogurt nat.(MLE) 80 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (GLU, JAJ)		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ,RYB,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL) pulpet z ryby(GLU PSZ,JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot owocowy b/cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL) 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: 2166.23 kcal; : 71.53 g; T: 72.91 g; W: 321.75 g; w tym cukry: 68.67 g; Bf: 36.80 g; Sól: 4.20 g; Kw. tł.nas: 15.94 g;	E: 2046.53 kcal; : 69.42 g; T: 59.78 g; W: 319.86 g; w tym cukry: 75.48 g; Bf: 28.84 g; Sól: 2.93 g; Kw. tł.nas: 12.56 g;	E: 1993.10 kcal; : 71.90 g; T: 61.14 g; W: 308.68 g; w tym cukry: 52.50 g; Bf: 42.55 g; Sól: 4.22 g; Kw. tł.nas: 13.94 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-08 sobota	Śniadanie	sałatka z kappek z march i jabł i olejem 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE ,) 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 ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kappek z march i jabł i olejem 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
	Obiad	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU , SEL ,) ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE ,) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU , SEL ,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL ,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU , SEL ,) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU , SEL ,) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (SEL ,) sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU , SEL ,) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU ,)
	Kolacja	szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU ,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU ,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE ,)		
	E: 2104.08 kcal; : 58.80 g; T: 63.99 g; W: 335.07 g; w tym cukry: 96.60 g; Bf: 30.19 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 14.24 g;	E: 2061.88 kcal; : 61.58 g; T: 59.81 g; W: 329.73 g; w tym cukry: 88.06 g; Bf: 24.73 g; Sól: 4.59 g; Kw. tł.nas: 13.88 g;	E: 2051.58 kcal; : 62.75 g; T: 77.50 g; W: 294.85 g; w tym cukry: 57.35 g; Bf: 40.51 g; Sól: 4.68 g; Kw. tł.nas: 16.05 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-09 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+faselka+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+faselka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 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+faselka+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 ćwikła 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 ziemniaki z koperkiem 250 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	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (MLE) ser topiony(MLE) 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/kalafior/marchew) z dipem jogurtowo-ziołowym 100 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) 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-ziołowym 100 g (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) 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; Bf: 31.07 g; Sól: 6.03 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2098.56 kcal; : 113.55 g; T: 71.06 g; W: 259.18 g; w tym cukry: 61.95 g; Bf: 25.79 g; Sól: 5.52 g; Kw. tł.nas: 18.22 g;	E: 2063.58 kcal; : 115.87 g; T: 77.40 g; W: 237.01 g; w tym cukry: 43.43 g; Bf: 33.73 g; Sól: 5.25 g; Kw. tł.nas: 20.32 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,