

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-10 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE) 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 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata owocowa z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE)		jabłko 120 g
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU) 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) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU) 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) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 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	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kruczaka (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	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2140.92 kcal; : 92.33 g; T: 60.00 g; W: 327.80 g; w tym cukry: 65.97 g; Bf: 38.86 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 14.41 g;	E: 2251.81 kcal; : 86.42 g; T: 69.93 g; W: 331.87 g; w tym cukry: 68.90 g; Bf: 25.92 g; Sól: 5.76 g; Kw. tł.nas: 16.69 g;	E: 2101.54 kcal; : 93.97 g; T: 64.32 g; W: 299.60 g; w tym cukry: 47.90 g; Bf: 35.34 g; Sól: 7.26 g; Kw. tł.nas: 15.65 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-11 wtorek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g Paprykarz szczeciński(GLU PSZ,SOJ,) 135 g (GLU, RYB, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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	sałata zielona (2 liście) 35 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
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g	Banan 200 g	Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pier.leniw z b.ser(8 szt)masłem i buł tarta (GLU PSZ, JAJ,MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa 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.) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	jarzynowa 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.) 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	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 g 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 cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+olej 80 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	sałatka ryżowa (ryż brązowy) + march+grosz+sał+olej 80 g 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE.)		
		E: 1990.61 kcal; : 63.62 g; T: 67.94 g; W: 293.10 g; w tym cukry: 47.46 g; Bł: 27.09 g; Sól: 5.78 g; Kw. tł.nas: 10.60 g;	E: 2011.41 kcal; : 70.98 g; T: 59.30 g; W: 308.52 g; w tym cukry: 69.37 g; Bł: 20.25 g; Sól: 4.14 g; Kw. tł.nas: 12.93 g;	E: 2016.90 kcal; : 75.37 g; T: 69.19 g; W: 289.89 g; w tym cukry: 39.03 g; Bł: 36.11 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 14.99 g;

	Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-02-12 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JEĆCZ,) 100 g (GLU,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JEĆCZ,) 100 g (GLU,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z marmoladą i z sezamem(GLU PSZ, MLE, JAJ, SEZ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)	jabłko 120 g	
	Obiad	grycikowa z 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 surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	grycikowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) 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	grycikowa z 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 cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g kompot owoc b/cukru (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml
	PD		pomidor 100 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)	
	Kolacja	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 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	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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
		E: 2086.67 kcal; : 68.40 g; T: 76.32 g; W: 288.12 g; w tym cukry: 69.67 g; Bł: 35.52 g; Sól: 6.15 g; Kw. tł.nas: 15.37 g;	E: 2036.05 kcal; : 64.58 g; T: 72.91 g; W: 287.82 g; w tym cukry: 76.47 g; Bł: 26.06 g; Sól: 4.05 g; Kw. tł.nas: 16.62 g;	E: 2035.70 kcal; : 69.29 g; T: 75.67 g; W: 276.33 g; w tym cukry: 50.54 g; Bł: 37.26 g; Sól: 6.15 g; Kw. tł.nas: 16.43 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-13 czwartek	Śniadanie	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (GLU) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+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 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		Gruszka 1szt. 130 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ) 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	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) hreczanki z kaszy jęczmiennej i mięsa (2 szt)(GLU PSZ,GLU JĘCZ,JAJ,) 200 g (GLU, JAJ) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) surówka z kapusty pekińskiej 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 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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	sałata zielona (2 liście) 35 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	galaretką owocową do picia 200 ml		kefir(MLE,) 150 ml (MLE)
		E: 2013.81 kcal; : 92.11 g; T: 63.49 g; W: 284.77 g; w tym cukry: 49.83 g; Bł: 35.09 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 14.09 g;	E: 2059.05 kcal; : 80.29 g; T: 58.81 g; W: 310.58 g; w tym cukry: 49.49 g; Bł: 22.23 g; Sól: 3.60 g; Kw. tł.nas: 13.90 g;	E: 1987.34 kcal; : 84.94 g; T: 75.70 g; W: 258.24 g; w tym cukry: 44.25 g; Bł: 35.13 g; Sól: 4.79 g; Kw. tł.nas: 17.80 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-14 piątek	Śniadanie	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh(RYB ,JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki żytnie na mleku(GLU ŻYT,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałata lodowa 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 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	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 50 g (GLU, JAJ,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JE CZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) pierogi ruskie (8 szt.)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 230 g (GLU, JAJ, MLE,) kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JE CZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL,) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JE CZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, 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			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (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 mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb 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,) 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 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
	E: 2172.63 kcal; : 75.63 g; T: 73.02 g; W: 317.16 g; w tym cukry: 66.96 g; Bł: 32.33 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 18.14 g;	E: 2055.73 kcal; : 68.02 g; T: 69.77 g; W: 302.43 g; w tym cukry: 76.42 g; Bł: 29.00 g; Sól: 3.59 g; Kw. tł.nas: 16.21 g;	E: 2005.61 kcal; : 70.98 g; T: 69.89 g; W: 288.79 g; w tym cukry: 55.86 g; Bł: 39.75 g; Sól: 4.40 g; Kw. tł.nas: 16.04 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-15 sobota	Śniadanie	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	pasta z ugot. groszk.+march.+olej+bazyli 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) 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) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD		jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ) bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)	
	Kolacja	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+ olej rzep. 100 g szynka drobiowa z kruczaka (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	kisiel 150 ml		kisiel b/cukru 150 ml
		E: 2154.33 kcal; : 64.35 g; T: 61.91 g; W: 347.01 g; w tym cukry: 100.38 g; Bf: 29.91 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 15.63 g;	E: 2123.39 kcal; : 64.15 g; T: 62.59 g; W: 337.48 g; w tym cukry: 99.66 g; Bf: 26.68 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 15.64 g;	E: 2144.40 kcal; : 78.49 g; T: 70.61 g; W: 318.76 g; w tym cukry: 55.10 g; Bf: 41.32 g; Sól: 5.49 g; Kw. tł.nas: 17.06 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-16 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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	galaretką owocową do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) kompot z mięszszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL.</u>) pulpet(JAJ,) 90 g (<u>GLU, JAJ.</u>) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (<u>GLU.</u>) fasolka szparagowa gotowana 90 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) ser topiony(MLE) 50 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>SEL.</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+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>GLU.</u>) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (<u>SEL.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2039.43 kcal; : 63.51 g; T: 65.02 g; W: 310.07 g; w tym cukry: 60.93 g; Bł: 37.15 g; Sól: 6.92 g; Kw. tł.nas: 17.40 g;	E: 1943.41 kcal; : 70.56 g; T: 59.14 g; W: 289.11 g; w tym cukry: 62.45 g; Bł: 27.91 g; Sól: 5.94 g; Kw. tł.nas: 12.53 g;	E: 2007.37 kcal; : 79.87 g; T: 67.12 g; W: 284.59 g; w tym cukry: 46.07 g; Bł: 39.57 g; Sól: 6.09 g; Kw. tł.nas: 15.34 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,