

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-17 poniedziałek	Śniadanie	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (<u>MLE</u>) kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (<u>MLE</u>) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (<u>MLE</u>) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g		
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (<u>GLU, JAJ, MLE</u>) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ, MLE,) 50 ml (<u>GLU</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ, MLE,) 350 g (<u>GLU, MLE</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL</u>) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (<u>GLU, MLE</u>) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (<u>GLU</u>)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ</u>) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU</u>) herbata z cukrem 250 ml	ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ, MLE,) 90 g (<u>JAJ, MLE</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE</u>)		
		E: 2202.28 kcal; : 84.42 g; T: 73.80 g; W: 305.36 g; w tym cukry: 80.55 g; Bf: 28.62 g; Sól: 4.16 g; Kw. tł.nas: 21.79 g;	E: 2208.87 kcal; : 91.12 g; T: 63.49 g; W: 330.88 g; w tym cukry: 85.52 g; Bf: 30.28 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 19.99 g;	E: 2076.11 kcal; : 86.00 g; T: 73.26 g; W: 281.62 g; w tym cukry: 64.89 g; Bf: 46.50 g; Sól: 5.02 g; Kw. tł.nas: 20.76 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-18 wtorek	Śniadanie	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 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 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 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 cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU.) kotlet wiedeński z indyka (GLU, PSZ, MLE, JAJ) 120 g (GLU, JAJ.) ryż brązowy na sypko 200 g sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ryż biały na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Rosolnik z kaszą jaglaną i natk.pietr.(SEL,) 350 ml (SEL.) filet z indyka w sosie z jarzynami(GLU PSZ,SEL,MLE) 130 g (GLU, MLE, SEL.) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g ryż brązowy na sypko 200 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (RYB, 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 pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
		E: 2172.94 kcal; : 92.36 g; T: 74.08 g; W: 306.31 g; w tym cukry: 63.56 g; Bf: 42.78 g; Sól: 3.30 g; Kw. tł.nas: 13.33 g;	E: 2014.85 kcal; : 71.76 g; T: 66.62 g; W: 292.07 g; w tym cukry: 55.32 g; Bf: 20.20 g; Sól: 3.53 g; Kw. tł.nas: 13.05 g;	E: 2059.10 kcal; : 82.02 g; T: 72.47 g; W: 289.27 g; w tym cukry: 45.07 g; Bf: 40.53 g; Sól: 5.27 g; Kw. tł.nas: 14.56 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-19 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) papryka w kawałku 50 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE.</u>) sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE.</u>) masło roślinne 10 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>) herbata owocowa z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 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 owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) krokiety (2 szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 200 g (<u>GLU, JAJ, MLE.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, SEL.</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL.</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL.</u>) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka jarzyn.+burak+koper+jog.nat.(MLE,) 100 g (<u>MLE.</u>) jajko(JAJ,) 1 szt (<u>JAJ.</u>) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) musztarda 20 g (<u>GOR.</u>) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (<u>SOJ, GOR.</u>) masło roślinne 10 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ,GLU ŻYT) 84 g (<u>GLU.</u>) 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 (<u>SOJ.</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU.</u>) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>)		
		E: 2153.99 kcal; : 92.67 g; T: 78.88 g; W: 293.01 g; w tym cukry: 80.40 g; Bł: 27.50 g; Sól: 8.75 g; Kw. tł.nas: 15.36 g;	E: 2168.17 kcal; : 80.10 g; T: 74.57 g; W: 315.53 g; w tym cukry: 72.28 g; Bł: 21.65 g; Sól: 7.32 g; Kw. tł.nas: 15.56 g;	E: 2062.14 kcal; : 78.56 g; T: 63.46 g; W: 314.74 g; w tym cukry: 50.53 g; Bł: 43.19 g; Sól: 7.03 g; Kw. tł.nas: 16.54 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-20 czwartek	Śniadanie	sał. z soczewicą+jabl+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jagl+march.+fasolka+natk.pietr.+olej rzep. 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sał. z soczewicą+jabl+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g masło roślinne 15 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
	II ŚN	jogurt bananowy z otrębami(GLU PSZ,) 150 ml (GLU, MLE.)		jogurt z otrębami gryczanymi(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ.) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z marchwi i jabłka 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z szynką+por+kap.pek.+kukur.+jajko+ nat.pietr.+jog.nat.(JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, SOJ, MLE.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżym ogórkiem(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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
	PN	galaretką owocowa do picia 200 ml		pomarańcza (1szt) 330 g
		E: 2218.66 kcal; : 96.61 g; T: 71.75 g; W: 314.75 g; w tym cukry: 74.12 g; Bf: 37.87 g; Sól: 5.60 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;	E: 2106.25 kcal; : 82.28 g; T: 74.37 g; W: 289.53 g; w tym cukry: 64.21 g; Bf: 26.39 g; Sól: 5.13 g; Kw. tł.nas: 16.44 g;	E: 2125.27 kcal; : 91.02 g; T: 70.49 g; W: 301.09 g; w tym cukry: 68.93 g; Bf: 39.98 g; Sól: 5.75 g; Kw. tł.nas: 16.55 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-21 piątek	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, 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,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) 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,)
	II ŚN	placek amerykański(GLU PSZ, JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,)		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE,)
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) kotlet mielony z ryby(GLU PSZ, RYB, JAJ,) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) surówka z march, pora, jabł, z rodzyn i jogurtem(MLE,) 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆCZ, 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 z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JEĆCZ, 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 z mięszem owocowym 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: 2047.86 kcal; : 68.50 g; T: 68.48 g; W: 305.88 g; w tym cukry: 72.17 g; Bł: 36.22 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 15.93 g;	E: 2063.74 kcal; : 70.96 g; T: 60.78 g; W: 321.29 g; w tym cukry: 77.50 g; Bł: 28.98 g; Sól: 3.27 g; Kw. tł.nas: 13.01 g;	E: 2151.33 kcal; : 79.91 g; T: 65.90 g; W: 329.29 g; w tym cukry: 69.36 g; Bł: 42.59 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 16.68 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-22 sobota	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(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	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek ze świeżą papryką(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	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 mięszem 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 mięszem owocowym b/ cukru 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			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 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	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 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 (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	PN	maślanka(MLE,) 150 ml (MLE)		
		E: 2010.12 kcal; : 58.65 g; T: 56.04 g; W: 328.23 g; w tym cukry: 92.24 g; Bf: 27.48 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 14.95 g;	E: 2058.70 kcal; : 62.84 g; T: 57.21 g; W: 333.67 g; w tym cukry: 91.29 g; Bf: 25.14 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 14.98 g;	E: 2055.21 kcal; : 74.43 g; T: 65.32 g; W: 310.69 g; w tym cukry: 52.76 g; Bf: 38.55 g; Sól: 5.01 g; Kw. tł.nas: 16.74 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-23 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.I.(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.I.(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.I.(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 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,