

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-24 poniedziałek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.)	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 80 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.)	kawa zbożowa INKA na mleku b/cukru(GLU ŻYT,GLU JEŃCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE.) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb żytni 2 kromki(GLU PSZE,GLU ŻYT) 60 g (GLU.)
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 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 z miąższem owocowym 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.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 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.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (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.) 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	sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE.) pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE.) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)
		E: 2117.09 kcal; : 58.77 g; T: 67.73 g; W: 325.70 g; w tym cukry: 75.11 g; Bł: 32.15 g; Sól: 3.38 g; Kw. tł.nas: 14.12 g;	E: 2216.83 kcal; : 73.83 g; T: 70.26 g; W: 335.40 g; w tym cukry: 76.70 g; Bł: 29.04 g; Sól: 4.07 g; Kw. tł.nas: 14.90 g;	E: 2202.74 kcal; : 75.27 g; T: 76.69 g; W: 319.81 g; w tym cukry: 65.55 g; Bł: 38.31 g; Sól: 5.77 g; Kw. tł.nas: 17.12 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-25 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.) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 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 z mięszem owocowym 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 z mięszem owocowym 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 z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g 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	ogórek świeży (plastry) 50 g 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	maślanka z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE.)		
	E: 2039.79 kcal; : 96.00 g; T: 67.28 g; W: 279.47 g; w tym cukry: 65.51 g; Bt: 36.76 g; Sól: 4.58 g; Kw. tł.nas: 16.19 g;	E: 1984.55 kcal; : 92.60 g; T: 57.33 g; W: 287.15 g; w tym cukry: 64.97 g; Bt: 26.97 g; Sól: 4.49 g; Kw. tł.nas: 15.62 g;	E: 2054.18 kcal; : 108.15 g; T: 71.41 g; W: 262.31 g; w tym cukry: 49.57 g; Bt: 39.14 g; Sól: 4.95 g; Kw. tł.nas: 18.82 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-02-26 środa	Śniadanie	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) papryka w kawałku 50 g ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	płatki jęczmienne na mleku (GLU JĘCZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) pomidor bez skórki 100 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	papryka w kawałku 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml	
	II ŚN	Ciasto drożdżowe z truskawkami(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (<u>GLU, JAJ, MLE,</u>)		jabłko 120 g	
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Gołąbki jarskie z ryżem i warzywami (2 szt.)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy(GLU PSZ,MLE,) 100 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>) rizotto z warzywami(SEL,) 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) rizotto z ryżem brązowym i warzywami 200 g (<u>SEL,</u>) sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			sałatka jarzynowa + nat.pietr. + oliwa z ol. 100 g (<u>SEL,</u>) masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>)	
	Kolacja	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 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 (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 Inianym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)			
		E: 2087.33 kcal; : 70.63 g; T: 67.89 g; W: 316.68 g; w tym cukry: 74.12 g; Bł: 37.11 g; Sól: 6.51 g; Kw. tł.nas: 17.79 g;	E: 2123.68 kcal; : 74.25 g; T: 61.23 g; W: 331.14 g; w tym cukry: 66.92 g; Bł: 25.23 g; Sól: 6.35 g; Kw. tł.nas: 16.52 g;	E: 2068.82 kcal; : 68.89 g; T: 69.35 g; W: 313.57 g; w tym cukry: 50.36 g; Bł: 44.89 g; Sól: 6.80 g; Kw. tł.nas: 16.87 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-02-27 czwartek	Śniadanie	sałata zielona (2 liście) 35 g twarożek z rzodkiewką(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 ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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
	II ŚN	Jogurt z mussem bananowym(MLE,) 150 ml (MLE.)		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ,SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ.) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem 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.) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem 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.) brokuł got.-różyczki 100 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	Bukiet jarzyn: sałata, kalafior, brokuł, fasolka szparag. i pomidor b/skórki z dipem olej rzep.+zioła 200 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z kapusty pekińskiej, papryki, koperku z olejem rzep. 100 g szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jabłko 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g
		E: 2062.25 kcal; : 105.25 g; T: 77.81 g; W: 265.60 g; w tym cukry: 71.45 g; Bf: 37.05 g; Sól: 6.50 g; Kw. tł.nas: 10.14 g;	E: 2013.72 kcal; : 92.43 g; T: 72.75 g; W: 271.31 g; w tym cukry: 69.54 g; Bf: 25.31 g; Sól: 6.54 g; Kw. tł.nas: 9.84 g;	E: 2047.57 kcal; : 86.11 g; T: 65.32 g; W: 296.83 g; w tym cukry: 47.82 g; Bf: 38.40 g; Sól: 5.53 g; Kw. tł.nas: 15.30 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-02-28 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) pomidor 100 g Paprykarz szczeciński 130 g (GLU, RYB, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata zielona z cukrem 250 ml	pomidor 100 g ser biały z koperkiem (MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata zielona b/cukru 250 ml	
	II ŚN	bułeczka drożdżowa z marmoladą i z sezamem (GLU PSZ, MLE, JAJ, SEZ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		kiwi 1 szt 80 g	
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) łazanki 280 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makaronem i warzywami 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JECZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL,) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml	
	PD			jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)	
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz. +kukur. +jajko + nat. pi. etr. + jog. nat. (SEL, JAJ, MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 15 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,) jajko (JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki (GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka jarzyn. +og.kisz. +kukur. +jajko + nat. pi. etr. + jog. nat. (SEL, JAJ, MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml	
	PN	kefir z jabłkiem pieczonym (MLE,) 150 ml (MLE,)			
		E: 2089.58 kcal; ; 61.83 g; T: 72.65 g; W: 311.94 g; w tym cukry: 69.60 g; Bf: 32.70 g; Sól: 4.63 g; Kw. tł.nas: 13.54 g;	E: 2046.04 kcal; ; 72.10 g; T: 76.58 g; W: 277.77 g; w tym cukry: 64.01 g; Bf: 22.77 g; Sól: 2.94 g; Kw. tł.nas: 20.24 g;	E: 2098.16 kcal; ; 75.34 g; T: 75.05 g; W: 294.40 g; w tym cukry: 54.29 g; Bf: 36.95 g; Sól: 4.91 g; Kw. tł.nas: 17.77 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-01 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		ogórek kiszony(plastry) 50 g masło roślinne 15 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU)	
	Kolacja	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	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; Bł: 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; Bł: 26.68 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 15.64 g;	E: 2046.83 kcal; : 63.51 g; T: 72.55 g; W: 303.92 g; w tym cukry: 55.07 g; Bł: 39.17 g; Sól: 5.39 g; Kw. tł.nas: 17.10 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-02 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 15 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 15 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 15 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 miąższem 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>) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (<u>GLU, MLE.</u>) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem 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 miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU.</u>)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasolka+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 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+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 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (<u>GLU.</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.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 15 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: 2111.73 kcal; : 63.55 g; T: 73.02 g; W: 310.11 g; w tym cukry: 60.97 g; Bf: 37.15 g; Sól: 6.96 g; Kw. tł.nas: 19.22 g;	E: 2015.71 kcal; : 70.60 g; T: 67.14 g; W: 289.15 g; w tym cukry: 62.49 g; Bf: 27.91 g; Sól: 5.98 g; Kw. tł.nas: 14.35 g;	E: 2115.82 kcal; : 79.93 g; T: 79.12 g; W: 284.65 g; w tym cukry: 46.13 g; Bf: 39.57 g; Sól: 6.15 g; Kw. tł.nas: 18.07 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,