

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-10 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata 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 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 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 graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ,MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z ryżem 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 ryżem 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 owoc (jab,śli,aro,porz,agr,wiś) 250 ml	Pomidorowa z ryżem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Pierogi leniwe z b.ser.z m. pełnoziarnistą(GLU PSZ,ML,JAJ) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) sur z czerw kap z jab i ceb, olej rzep. 120 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 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, MLE,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, włoszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) sał.z kaszą BULGUR+march+grosz+sał+jogurt nat(GLU PSZE, MLE,) 80 g (GLU, 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,)		
	E: 2010.42 kcal; : 65.87 g; T: 67.15 g; W: 296.49 g; w tym cukry: 65.88 g; Bł: 30.94 g; Sól: 3.33 g; Kw. tł.nas: 14.96 g;	E: 2093.12 kcal; : 72.65 g; T: 67.68 g; W: 309.06 g; w tym cukry: 67.99 g; Bł: 27.83 g; Sól: 3.79 g; Kw. tł.nas: 15.70 g;	E: 2017.48 kcal; : 70.83 g; T: 74.82 g; W: 280.69 g; w tym cukry: 50.79 g; Bł: 38.76 g; Sól: 4.34 g; Kw. tł.nas: 13.89 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-11 wtorek	Śniadanie	szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g sał.makaron.+march.+fasol.szparag.+natk.pietr.+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU, MLE.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g sałatka z soją, marchwią, kap. pekińską, słonecz.,pest.dyni, szczypiorkiem, olej. rzep., i natką pietr.(GLU PSZ,ORZ,OZI SEZ SO 80 g (SOJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	paluszek drożdżowy (2szt)(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 2 szt (GLU, JAJ.)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.)
	Obiad	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (GLU, SOJ.) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z mięsem 170 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Solferino z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, MLE, SEL.) rizotto z ryżem brązowym i mięsem 170 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (GLU, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 15 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU.)
	Kolacja	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) sałata zielona (2 liście) 35 g 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	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)		jabłko 120 g
		E: 2174.84 kcal; : 89.25 g; T: 77.12 g; W: 298.55 g; w tym cukry: 71.25 g; Bł: 36.28 g; Sól: 4.11 g; Kw. tł.nas: 18.94 g;	E: 2205.10 kcal; : 82.22 g; T: 70.56 g; W: 319.61 g; w tym cukry: 65.51 g; Bł: 22.83 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 20.03 g;	E: 2064.75 kcal; : 91.54 g; T: 80.31 g; W: 260.42 g; w tym cukry: 49.05 g; Bł: 40.57 g; Sól: 4.93 g; Kw. tł.nas: 20.90 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-12 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) papryka w kawałku 50 g połędwica sopocka (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) pomidor bez skórki 100 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,)	kawa zbożowa z mlekiem b/cukru(GLU ŻYT, GLU JEŃCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) papryka w kawałku 50 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)
	II ŚN	pomarańcza (1szt) 330 g		
	Obiad	zupa fasolowa z natk.pietr.(GLU PSZ, SOJ,) 350 ml (GLU, SOJ,) kotlet wiedeński z kurczaka(GLU PSZ, MLE, JAJ,) 110 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,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g	jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) filet z drobiu w sosie z jarzynami(GLU PSZ, SEL, MLE,) 130 g (GLU, MLE, SEL,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 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,) masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)		
	Kolacja	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 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	pomidor 100 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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
		E: 2196.96 kcal; : 107.27 g; T: 71.82 g; W: 299.65 g; w tym cukry: 96.88 g; Bf: 40.62 g; Sól: 4.33 g; Kw. tł.nas: 13.83 g;	E: 2052.71 kcal; : 96.71 g; T: 56.30 g; W: 302.98 g; w tym cukry: 98.82 g; Bf: 31.53 g; Sól: 5.07 g; Kw. tł.nas: 15.48 g;	E: 2015.82 kcal; : 99.44 g; T: 64.52 g; W: 274.46 g; w tym cukry: 70.37 g; Bf: 35.96 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 17.68 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-13 czwartek	Śniadanie	sałata lodowa 35 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE.) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL.) herbata owocowa z cukrem 250 ml masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.)	sałata lodowa 35 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE.) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata owocowa z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g twarożek z rzodkiewką(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 owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) krokiety (2 szt)(GLU PSZ, JAJ,MLE,) 200 g (GLU, JAJ, MLE.) kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL.) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL.) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ.) masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml	parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g masło roślinne 10 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 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 10 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: 2127.64 kcal; : 77.73 g; T: 79.03 g; W: 296.40 g; w tym cukry: 72.14 g; Bf: 30.70 g; Sól: 9.43 g; Kw. tł.nas: 11.20 g;	E: 2076.06 kcal; : 64.87 g; T: 76.21 g; W: 301.31 g; w tym cukry: 76.94 g; Bf: 29.54 g; Sól: 7.94 g; Kw. tł.nas: 9.85 g;	E: 2136.95 kcal; : 73.76 g; T: 75.19 g; W: 300.90 g; w tym cukry: 60.88 g; Bf: 37.18 g; Sól: 7.81 g; Kw. tł.nas: 14.76 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-14 piątek	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) ser żółty (2 plastry)(MLE) 35 g (MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż+grosz+papr+cebu+ jajo+ kuku+ szczp+ majonez ligh (RYB, JAJA) 100 g (JAJ, RYB, GOR,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) masło roślinne 10 g	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE,) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,)
	II ŚN	Piernik z marmoladą(GLU PSZ,JAJ,MLE,) 50 g (GLU, JAJ,)		jabłko pieczone z cynamonem 120 g
	Obiad	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) Kotlet mielony z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) kapusta zasmażana(GLU PSZ,) 150 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	krupnik jaglany z nat.pietr. (SEL,MLE,) 350 ml (MLE, SEL,) pulpet z ryby z morszczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) marchewka z groszkiem oprószana(GLU PSZE, MLE) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			ogórek świeży (plastry) 50 g masło roślinne 10 g chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	sałatka jarzyn. +og.kisz.+kukur.+jajko+nat.pietr.+jog.nat.(SEL,JAJ,MLE,) 100 g (JAJ, MLE, SEL, GOR,) 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 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	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	E: 2103.76 kcal; : 84.71 g; T: 73.66 g; W: 289.07 g; w tym cukry: 67.77 g; Bł: 32.92 g; Sól: 4.51 g; Kw. tł.nas: 17.87 g;	E: 2159.67 kcal; : 88.67 g; T: 76.45 g; W: 288.98 g; w tym cukry: 69.00 g; Bł: 26.15 g; Sól: 3.43 g; Kw. tł.nas: 19.37 g;	E: 2060.24 kcal; : 87.45 g; T: 73.97 g; W: 275.50 g; w tym cukry: 60.46 g; Bł: 37.08 g; Sól: 3.84 g; Kw. tł.nas: 20.17 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-15 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	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU , SEL ,) ryż na mleku z sosem owocowym(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU , 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	
	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 (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 (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: 2020.70 kcal; : 58.35 g; T: 59.82 g; W: 322.36 g; w tym cukry: 96.77 g; Bł: 26.98 g; Sól: 3.66 g; Kw. tł.nas: 13.37 g;	E: 1989.76 kcal; : 58.15 g; T: 60.50 g; W: 312.83 g; w tym cukry: 96.05 g; Bł: 23.75 g; Sól: 3.52 g; Kw. tł.nas: 13.38 g;	E: 2021.93 kcal; : 62.54 g; T: 71.36 g; W: 300.26 g; w tym cukry: 51.82 g; Bł: 38.76 g; Sól: 5.24 g; Kw. tł.nas: 14.74 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-16 niedziela	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) 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 (SOJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) 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 (SOJ) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	galaretka owocowa do picia 200 ml		jogurt(MLE,) 150 ml (MLE)
	Obiad	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) ćwikła 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) pulpet(JAJ,) 90 g (GLU, JAJ) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU) 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 (GLU)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) ser topiony(MLE) 50 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL) masło roślinne 15 g 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) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL) masło roślinne 15 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: 2036.06 kcal; : 61.92 g; T: 65.83 g; W: 309.30 g; w tym cukry: 60.60 g; Bł: 37.41 g; Sól: 6.87 g; Kw. tł.nas: 18.49 g;	E: 1988.40 kcal; : 70.38 g; T: 65.46 g; W: 285.79 g; w tym cukry: 62.12 g; Bł: 28.17 g; Sól: 5.83 g; Kw. tł.nas: 13.62 g;	E: 2092.95 kcal; : 78.66 g; T: 79.24 g; W: 278.74 g; w tym cukry: 45.76 g; Bł: 39.83 g; Sól: 5.91 g; Kw. tł.nas: 17.34 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,