

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|-------------------------|-----------|--|---|---|
| 2025-03-17 poniedziałek | Śniadanie | kasza kukurydziana na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) sał ryżowa+sał+mar+ceb+pap+rodz+ku k+grosz+jog nat (MLE,) 130 g (MLE) kielbasa wieprzowa 100%(2 plastry) 35 g masło roślinne 15 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) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | sałatka ryżowa+march+grosz+sał+jog nat(MLE,) 80 g (MLE) szynka z kurczaka 100%(3plastry) 50 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez 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) naleśniki ze szpinakiem i białym serem (2 szt)(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE) sos curry z czosnkiem(GLU PSZ,MLE,) 50 ml (GLU) kompot z mięszem owocowym 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL) makron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) 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 (GLU) |
| | Kolacja | ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE) masło roślinne 15 g chleb mieszany 2 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 84 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU) herbata z cukrem 250 ml | ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z jaj ze szczypiorkiem(JAJ,MLE,) 90 g (JAJ, MLE) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU) herbata bez cukru 250 ml |
| | PN | jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE) | | |
| | | E: 2160.03 kcal; : 81.84 g; T: 75.05 g; W: 291.56 g; w tym cukry: 72.35 g; Bt: 25.37 g; Sól: 3.99 g; Kw. tł.nas: 21.78 g; | E: 2169.32 kcal; : 88.91 g; T: 64.62 g; W: 317.70 g; w tym cukry: 77.32 g; Bt: 27.03 g; Sól: 4.86 g; Kw. tł.nas: 19.98 g; | E: 2032.95 kcal; : 84.39 g; T: 74.71 g; W: 266.25 g; w tym cukry: 52.45 g; Bt: 43.65 g; Sól: 4.87 g; Kw. tł.nas: 20.78 g; |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|-------------------|---|--|--|---|
| 2025-03-18 wtorek | Śniadanie | sał. z soczewicą+jabl+ana+k.jagl.+marche w+groszek+kukur.+słonecz.+olej rzep.(GLU PSZ,ORZ,OZI,SEZ,GOR,SOJ,) 100 g południca 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 południca 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 | 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 |
| | II ŚN | ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE.) | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE.) |
| | Obiad | jarzynowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) kotlet schabowy(GLU PSZ,MLE JAJ,) 130 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.) schab pieczony 80 g 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.) schab pieczony 80 g 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 | twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) 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 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.) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE.) 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 | jabłko 120 g | jabłko gotowane 120 g | jabłko 120 g |
| | E: 2199.47 kcal; : 99.53 g; T: 72.42 g; W: 303.39 g; w tym cukry: 72.68 g; Bł: 34.77 g; Sól: 5.48 g; Kw. tł.nas: 14.95 g; | E: 2166.65 kcal; : 97.75 g; T: 69.71 g; W: 299.69 g; w tym cukry: 69.06 g; Bł: 27.07 g; Sól: 5.64 g; Kw. tł.nas: 14.84 g; | E: 1990.70 kcal; : 102.13 g; T: 67.39 g; W: 260.66 g; w tym cukry: 50.03 g; Bł: 36.36 g; Sól: 6.95 g; Kw. tł.nas: 15.47 g; | |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|------------------|-----------|---|--|--|
| 2025-03-19 środa | Śniadanie | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | płatki jęczmienne na mleku (GLU JEĆZ,MLE,) 250 ml (<u>GLU, MLE,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml | ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata bez cukru 250 ml |
| | II ŚN | Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | | mandarynka (1szt) 100 g |
| | Obiad | Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ,SOJ,MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</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 miąższem 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>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g kompot z miąższem 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>) surówka z marchwii i jabłka z jog.nat. 150 g sos pomidorowy(GLU PSZ,SEL,MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) 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 og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (<u>SOJ,</u>) masło roślinne 15 g 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 szynka drobiowa z kurczaka (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 | sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (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 |
| | PN | maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>) | | |
| | | E: 2167.59 kcal; : 78.31 g; T: 77.45 g; W: 307.53 g; w tym cukry: 85.28 g; Bf: 36.39 g; Sól: 5.65 g; Kw. tł.nas: 15.66 g; | E: 2115.97 kcal; : 74.08 g; T: 58.33 g; W: 336.43 g; w tym cukry: 82.53 g; Bf: 26.91 g; Sól: 6.57 g; Kw. tł.nas: 15.28 g; | E: 1945.01 kcal; : 66.03 g; T: 65.14 g; W: 294.50 g; w tym cukry: 53.83 g; Bf: 46.51 g; Sól: 6.44 g; Kw. tł.nas: 14.23 g; |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 | |
|---------------------|-----------|---|---|--|--|
| 2025-03-20 czwartek | Śniadanie | sał.makaron.+papr.+fasol.szp+march+kap.pekiń.+słonecz.+pest.dy ni+natk.pietr.+jog.nat.(GLU PSZ,MLE,) 100 g (GLU,) kielbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g 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,) szynka drobiowa z kurczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | sał.makaron pełnoziar.+fas. szpa.+kap.pek.+papryka+march.+sł onecz.+ pestki z dyni+natka pietr.+jogurt nat. (GLU PSZ,MLE) 100 g (GLU,) 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 | |
| | II ŚN | placek amerykański(GLU PSZ,JAJ,) 50 g (GLU, JAJ,) | | jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,) | |
| | Obiad | krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) wątróbka drob.z cebulką smażoną 120 g surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml | krupnik z nat.pietr (GLU JEĆZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) udko z kurczaka pieczone 130 g ziemniaki z koperkiem 250 g cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml | |
| | PD | | | pomidor bez skórki 100 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) | |
| | Kolacja | ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z sera białego i ryby (szprot w pomidorach) ze szczypiorkiem(GLU PSZ,RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) masło roślinne 15 g herbata z cukrem 250 ml | pomidor bez skórki 100 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, woszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | ogórek świeży (plastry) 50 g pasta z piecz.ryby filet mintaj, sera, woszczyzny i oleju rzepak.(RYB,MLE,) 80 g (RYB, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml | |
| | PN | kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,) | | | |
| | | E: 2054.73 kcal; : 81.18 g; T: 79.71 g; W: 266.57 g; w tym cukry: 58.16 g; Bł: 30.95 g; Sól: 4.44 g; Kw. tł.nas: 17.33 g; | E: 2193.43 kcal; : 98.41 g; T: 75.12 g; W: 291.36 g; w tym cukry: 55.85 g; Bł: 25.19 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 15.56 g; | E: 2154.31 kcal; : 100.74 g; T: 75.95 g; W: 281.90 g; w tym cukry: 48.46 g; Bł: 36.60 g; Sól: 5.00 g; Kw. tł.nas: 18.35 g; | |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|-------------------|-----------|--|---|---|
| 2025-03-21 piątek | Śniadanie | płatki ryżowe 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 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU) herbata zielona z cukrem 250 ml | płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE) ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE) sałata zielona (2 liście) 35 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU) herbata zielona 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 zielona b/cukru 250 ml |
| | II ŚN | Gruszka 1szt. 130 g | | |
| | Obiad | zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU) fazanki(GLU PSZ,) 280 g (GLU) kompot z miąższem owocowym 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) zapiekanka z makaronem i warzywami(GLU PSZ,SEL,) 230 g (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml | jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (GLU, MLE, SEL) zapiekanka z makronem pełnoziarnistym i warzywami (GLU ORKISZ, SEL,) 230 g (GLU, SEL) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml |
| | PD | ogórek świeży (plastry) 50 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU) masło roślinne 15 g | | |
| | 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 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) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 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 | jogurt(MLE,) 150 ml (MLE) | | |
| | | E: 2246.23 kcal; : 79.08 g; T: 63.81 g; W: 358.76 g; w tym cukry: 75.02 g; Bf: 45.96 g; Sól: 3.74 g; Kw. tł.nas: 17.20 g; | E: 2031.92 kcal; : 61.74 g; T: 62.10 g; W: 316.99 g; w tym cukry: 80.22 g; Bf: 25.74 g; Sól: 3.20 g; Kw. tł.nas: 16.45 g; | E: 2160.37 kcal; : 66.36 g; T: 79.07 g; W: 310.38 g; w tym cukry: 66.71 g; Bf: 41.13 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 18.06 g; |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 | |
|-------------------|-----------|---|--|--|--|
| 2025-03-22 sobota | Śniadanie | sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE.) masło roślinne 15 g chleb mieszany 3 kromki(GLU PSZ, GLU ŻYT) 120 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 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata z cukrem 250 ml | sałatka z groszku+marchew+olej+bazyli 80 g twarożek z rzodkiewką(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.) kompot z mięszem owocowym 250 ml ryż na mleku z jabłkami(MLE,) 350 g (MLE.) | 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: 2053.15 kcal; : 60.46 g; T: 57.17 g; W: 335.05 g; w tym cukry: 94.36 g; Bf: 30.21 g; Sól: 4.06 g; Kw. tł.nas: 14.22 g; | E: 2114.58 kcal; : 64.81 g; T: 59.40 g; W: 341.27 g; w tym cukry: 93.98 g; Bf: 28.10 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 14.32 g; | E: 2094.01 kcal; : 76.53 g; T: 65.65 g; W: 317.96 g; w tym cukry: 54.88 g; Bf: 41.28 g; Sól: 4.99 g; Kw. tł.nas: 15.80 g; | |

| | | Dieta podstawowa -1 | Dieta łatwostrawna -2 | z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6 |
|----------------------|-----------|--|---|--|
| 2025-03-23 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 | galaretka owocowa do picia 200 ml | | jogurt(MLE,) 150 ml (<u>MLE.</u>) |
| | Obiad | selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (<u>GLU.</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml | selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (<u>GLU.</u> <u>SEL.</u>) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (<u>GLU.</u>) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml | |
| | PD | | | pomidor 100 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: 2069.05 kcal; : 65.58 g; T: 67.14 g; W: 308.70 g; w tym cukry: 43.96 g; Bf: 32.92 g; Sól: 6.60 g; Kw. tł.nas: 18.37 g; | E: 1973.02 kcal; : 73.54 g; T: 63.16 g; W: 281.75 g; w tym cukry: 45.49 g; Bf: 23.72 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 12.41 g; | E: 2056.64 kcal; : 85.21 g; T: 69.12 g; W: 279.63 g; w tym cukry: 42.73 g; Bf: 34.80 g; Sól: 5.81 g; Kw. tł.nas: 14.36 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,