

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-24 poniedziałek	Śniadanie	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g ser topiony(MLE) 50 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	płatki ryżowe na mleku(MLE,) 250 ml (MLE,) sałatka letnia (pomidor b/skórki, sałata zielona, natka pietr.) z dipem oliwa z oliwek +zioła 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 ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	mandarynka (1szt) 100 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,) surówka z białej kapusty 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 (8szt) z białym serem(GLU PSZ, JAJ, MLE,) 300 g (GLU, JAJ, MLE,) fasolka szparagowa gotowana 90 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,) fasolka szparagowa gotowana 90 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g 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	sałata zielona (2 liście) 35 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	sałata zielona (2 liście) 35 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	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
	E: 2104.06 kcal; : 66.19 g; T: 73.14 g; W: 305.75 g; w tym cukry: 70.71 g; Bł: 27.31 g; Sól: 4.64 g; Kw. tł.nas: 22.43 g;	E: 2072.53 kcal; : 78.26 g; T: 65.72 g; W: 299.27 g; w tym cukry: 61.87 g; Bł: 19.71 g; Sól: 4.15 g; Kw. tł.nas: 16.08 g;	E: 2059.37 kcal; : 86.04 g; T: 72.04 g; W: 280.18 g; w tym cukry: 42.80 g; Bł: 32.13 g; Sól: 4.88 g; Kw. tł.nas: 16.62 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-25 wtorek	Śniadanie	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cytryną i cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata z cytryną b/ cukru 250 ml
	II ŚN	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		
	Obiad	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) sznyceł wieprzowy(GLU PSZ,JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) ćwikła 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) kasza jęczmienna(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	brokułowa z ryżem i natk.pietr. (GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, SEL,) pulpet(JAJ,) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) cukinia piecz z oreg i olej lniany 150 g Pęczak(GLU JĘCZ,) 200 g (GLU,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD	jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,) wafel ryżowy 2 szt(SEZ,) 23 g		
	Kolacja	ogórek świeży (plastry) 50 g twarożek ze świeżą papryką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 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 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
	PN	kefir z siemieniem lnianym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2057.87 kcal; : 78.70 g; T: 77.70 g; W: 271.91 g; w tym cukry: 64.76 g; Bt: 33.07 g; Sól: 5.81 g; Kw. tł.nas: 22.16 g;	E: 2056.88 kcal; : 71.02 g; T: 71.22 g; W: 286.75 g; w tym cukry: 66.30 g; Bt: 26.89 g; Sól: 6.04 g; Kw. tł.nas: 17.02 g;	E: 2005.46 kcal; : 74.21 g; T: 75.36 g; W: 261.90 g; w tym cukry: 46.38 g; Bt: 29.57 g; Sól: 5.97 g; Kw. tł.nas: 17.31 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6	
2025-03-26 środa	Śniadanie	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka z fasolą JAŚ+k.jaglana+march.+papryka+og. kisz.+jajko+ kukurydza+pest.dyni+słonecz.+natk. pietr.+ olej rzep.(JAJ,) 100 g (JAJ) kiełbasa wieprzowo50%-wołowa50%(2pl) 35 g masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU)	kakao na mleku z cukrem(MLE,) 250 ml (MLE) sałatka z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog. nat.(MLE,) 100 g (GLU) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU)	kakao na mleku bez cukru(MLE,) 250 ml (MLE) 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 kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU)	
	II ŚN	ciasto drożdżowe z kruszonką(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE)		mandarynka (1szt) 100 g	
	Obiad	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) naleśniki z białym serem (2 szt)(GLU PSZ,MLE,JAJ) 260g 260 g (GLU, JAJ, MLE) kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) makaron z serem i szpinakiem(GLU PSZ,MLE,) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	ziemniaczana z natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 300 ml (GLU, SEL) makaron orkiszowy z serem i szpinakiem(GLU ORKISZ, MLE) 350 g (GLU, MLE) surówka z marchwi i jabłka 150 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	ogórek kiszony(plastry) 50 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB) 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	ogórek kiszony(plastry) 50 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 120 g	jabłko gotowane 120 g	jabłko 120 g	
	E: 2077.70 kcal; : 80.21 g; T: 68.32 g; W: 294.45 g; w tym cukry: 79.19 g; Bł: 25.43 g; Sól: 4.53 g; Kw. tł.nas: 16.11 g;	E: 2029.12 kcal; : 77.19 g; T: 53.09 g; W: 323.46 g; w tym cukry: 74.10 g; Bł: 29.11 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 13.55 g;	E: 2159.36 kcal; : 85.00 g; T: 70.54 g; W: 311.69 g; w tym cukry: 68.58 g; Bł: 49.92 g; Sól: 6.26 g; Kw. tł.nas: 16.21 g;		

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-27 czwartek	Śniadanie	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) musztarda 20 g (GOR.) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU.) herbata zielona z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 100 g parówka (2 szt.)(SOJ,GOR,) 130 g (SOJ, GOR.) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU.) herbata zielona z cukrem 250 ml	bukiet kwiatowy (brokuł/ kalafior/marchew) z dipem olej rzep. i bazylią 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 zielona b/cukru 250 ml
	II ŚN	Budyń(GLU PSZ,MLE,) 150 ml (MLE.)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, SEL.) hreczanki z kaszy gryczanej i mięsa (2 szt) ze szczypiorkiem(GLU PSZ, JAJ,) 200 g (GLU, JAJ.) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU.) surówka z kapusty pekińskiej 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, 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 z miąższem owocowym 250 ml	barszcz czerwony z ziemniakami i nat.pietr.(GLU PSZ,MLE,SEL,) 350 ml (GLU, MLE, 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 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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU.)
	Kolacja	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 z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 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	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 bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z musem truskawkowym(MLE,) 150 ml (MLE.)		
	E: 2052.24 kcal; : 97.95 g; T: 79.64 g; W: 259.91 g; w tym cukry: 73.89 g; Bf: 30.76 g; Sól: 5.92 g; Kw. tł.nas: 15.53 g;	E: 2054.86 kcal; : 92.93 g; T: 79.04 g; W: 264.76 g; w tym cukry: 72.34 g; Bf: 24.32 g; Sól: 5.67 g; Kw. tł.nas: 16.21 g;	E: 2030.11 kcal; : 91.16 g; T: 64.63 g; W: 287.82 g; w tym cukry: 58.30 g; Bf: 38.18 g; Sól: 5.65 g; Kw. tł.nas: 16.51 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-28 piątek	Śniadanie	kawa zbożowa INKA na mleku z cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ,MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) sałatka z tuńczykiem+ryż brąz.+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,)	kawa zbożowa INKA na mleku z 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 INKA na mleku 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 Chleb zytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (GLU, SOJ, ORZ, SEZ,)
	II ŚN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Kotlet mielony z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 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 (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE,) ziemniaki z koperkiem 230 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet z ryby z morskczuka(GLU PSZ,JAJ) 130 g (GLU, JAJ, RYB,) sos koperkowy (GLU PSZ,MLE,) 100 ml (GLU,) surówka z kapusty kiszonej z olejem rzep. 150 g ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g masło roślinne 10 g bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g sałatka jarzynowa + 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,)	sałata zielona (2 liście) 35 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) jajko(JAJ,) 1 szt (JAJ,) masło roślinne 10 g chleb pszenny 3 kromki(GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g 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 truskawkami(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	E: 2112.25 kcal; : 83.17 g; T: 74.78 g; W: 289.47 g; w tym cukry: 65.19 g; Bf: 32.06 g; Sól: 5.50 g; Kw. tł.nas: 19.97 g;	E: 2311.40 kcal; : 93.70 g; T: 70.74 g; W: 334.12 g; w tym cukry: 81.15 g; Bf: 26.20 g; Sól: 4.18 g; Kw. tł.nas: 19.87 g;	E: 2293.76 kcal; : 91.66 g; T: 77.46 g; W: 320.68 g; w tym cukry: 65.74 g; Bf: 36.23 g; Sól: 5.85 g; Kw. tł.nas: 20.26 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-29 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		pomidor 100 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		
		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: 2034.17 kcal; : 62.90 g; T: 71.50 g; W: 303.25 g; w tym cukry: 54.51 g; Bł: 39.66 g; Sól: 4.38 g; Kw. tł.nas: 14.77 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-30 niedziela	Śniadanie	sałatka z k.jęczm+fazolka+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+fazolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU) 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 z k.jęczm+fazolka+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(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 buraczki(GLU PSZ,) 150 g (GLU, MLE) 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 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 (3 plastry)(SOJ,) 50 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: 2032.46 kcal; : 100.21 g; T: 70.48 g; W: 257.41 g; w tym cukry: 59.85 g; Bf: 31.07 g; Sól: 6.07 g; Kw. tł.nas: 22.96 g;	E: 2007.44 kcal; : 109.11 g; T: 69.27 g; W: 243.30 g; w tym cukry: 61.81 g; Bf: 24.71 g; Sól: 4.80 g; Kw. tł.nas: 18.13 g;	E: 2118.40 kcal; : 116.99 g; T: 81.11 g; W: 237.79 g; w tym cukry: 45.53 g; Bf: 33.73 g; Sól: 5.61 g; Kw. tł.nas: 20.92 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,