

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-03-31 poniedziałek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE,) kiełbasa szynkowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (GLU, SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa 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 +zioła 80 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata owocowa z cukrem 250 ml	pasta wiosenna (twaróg+papryka+ogórek+por+rzodkiewka+szczypiorek)(MLE,) 90 g (MLE,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata owocowa b/cukru 250 ml
	II ŚN	kefir z jabłkiem pieczonym(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	Obiad	zupa grochowa z natk.pietr.(GLU PSZ,) 350 ml (GLU,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) 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,) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU,) 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,) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU,) 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 bułka pełnoziarnista(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g konserwa rybna(GLU PSZ,RYB,) 75 g (RYB,) masło roślinne 15 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonych bez skórki, marchwii i koperku z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb pszenny 2 kromki(GLU PSZ,) 68 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 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	Ciasto drożdżowe z rodzynkami(GLU PSZ,MLE,JAJ) 60 g (GLU, JAJ, MLE,)		jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)
		E: 2173.05 kcal; : 95.79 g; T: 61.69 g; W: 326.59 g; w tym cukry: 73.98 g; Bł: 38.50 g; Sól: 4.97 g; Kw. tł.nas: 16.13 g;	E: 2192.66 kcal; : 85.43 g; T: 69.94 g; W: 315.17 g; w tym cukry: 76.77 g; Bł: 24.48 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 18.32 g;	E: 2079.07 kcal; : 89.38 g; T: 75.03 g; W: 269.68 g; w tym cukry: 51.53 g; Bł: 30.11 g; Sól: 6.30 g; Kw. tł.nas: 19.36 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-01 wtorek	Śniadanie	papryka w kawałku 50 g sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	sałata lodowa 35 g połędwica sopocka (3 plastry)(SOJ,) 50 g (<u>GLU, SOJ,</u>) masło roślinne 15 g bułka kukurydziana (GLU PSZ,MLE) 1 szt (<u>GLU,</u>) herbata z cukrem 250 ml	papryka w kawałku 50 g sałata lodowa 35 g szynka z kurczaka 100% (2plastry) 35 g masło roślinne 10 g Chleb żytni z soją 2 kromki (GLU ŻYT, GLU PSZ,) 60 g (<u>GLU, SOJ, ORZ, SEZ,</u>) herbata bez cukru 250 ml
	II ŚN	maślanka z musem bananowym(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)		maślanka(MLE,) 150 ml (<u>MLE,</u>)
	Obiad	Zurek na kielbasie z ziemniakami(GLU ŻYT, GLU PSZ, SOJ, MLE,) 350 ml (<u>GLU, SOJ,</u>) Gołąbki z kaszy grycz. i ryżu z warzyw.(2 szt)(SEL,) 350 g (<u>SEL,</u>) sos pieczarkowy 100 ml (<u>GLU,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot z miąższem owocowym 250 ml	jarzynowa z ziemniakami i natk.pietr.(GLU PSZ, MLE) 350 ml (<u>GLU, MLE, SEL,</u>) Rizotto z ryżem brązowym z włoszczyzną(SEL,) 240 g (<u>SEL,</u>) bukiet jarzyn: brokuł i kalafior 200 g sos pomidorowy(GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (<u>GLU, SEL,</u>) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			Pomidor 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) masło roślinne 10 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (<u>GLU,</u>)
	Kolacja	pomidor 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) 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 z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (<u>MLE,</u>) 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	pomidor 100 g twarożek ze szczypiorkiem(MLE,) 80 g (<u>MLE,</u>) 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	jabłko pieczone z cynamonem 120 g		jabłko 120 g
		E: 2009.23 kcal; : 80.97 g; T: 67.80 g; W: 288.34 g; w tym cukry: 69.83 g; Bt: 38.13 g; Sól: 5.62 g; Kw. tł.nas: 11.19 g;	E: 2048.63 kcal; : 71.50 g; T: 57.97 g; W: 318.20 g; w tym cukry: 58.91 g; Bt: 25.41 g; Sól: 5.36 g; Kw. tł.nas: 11.65 g;	E: 2033.41 kcal; : 87.38 g; T: 61.08 g; W: 299.42 g; w tym cukry: 53.45 g; Bt: 37.82 g; Sól: 6.17 g; Kw. tł.nas: 14.62 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-02 środa	Śniadanie	kawa zbożowa z mlekiem i cukrem(GLU ŻYT, GLU JEĆCZ, MLE,) 250 ml (GLU, MLE,) Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JEĆCZ,) 100 g (GLU,) szynka konserwowa drobiowa (2 plastry)(SOJ,) 35 g (SEL,) 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 z k.jęczm+fasolka+march.+natka+jog.nat.(MLE,) 100 g (GLU,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) 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,) Sał. z ciecierzycą+peczak+oliwka+kukurydza+groszek+marchew+słonecznik+olej rzep.(GLU JEĆCZ,) 100 g (GLU,) szynka konserwowa drobiowa (3 plastry)(SOJ,) 50 g (SEL,) masło roślinne 10 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,)
	II ŚN	kasza manna na mleku z musem truskawkowym(GLU PSZ, MLE) 100 ml (GLU, MLE,)		jabłko 120 g
	Obiad	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) Rumszyk wołowy z cebulką(GLU PSZ, JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z burak.+kap.kisz+marchew+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z burak.+march.+jabłko+olej rz.+ natk.pietr. 150 g kompot z mięszem owocowym 250 ml	Pomidorowa z makaronem i natk.pietr.(GLU PSZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, MLE, SEL,) pulpet wołowy(JAJ) 120 g (GLU, JAJ,) sos pieczeniowy(GLU PSZ, MLE,) 100 ml (GLU,) ziemniaki z koperkiem 230 g cukinia piecz z oreg i olej Iniany 150 g kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			surówka z kapusty kiszzonej z olejem rzep. 150 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ,) chleb graham 1 kromka(GLU PSZ,) 30 g (GLU,)
	Kolacja	sałatka wiosenna (ogór+pomi+ceb+oliwa z oliwek+nat.piet) 100 g twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) masło roślinne 10 g chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	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 twarożek z rzodkiewką(MLE,) 80 g (MLE,) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	jogurt z otrębami pszennymi(GLU PSZ, MLE,) 150 ml (GLU, MLE,)		
	E: 2020.48 kcal; : 63.03 g; T: 80.22 g; W: 267.29 g; w tym cukry: 69.87 g; Bł: 33.03 g; Sól: 5.47 g; Kw. tł.nas: 16.90 g;	E: 2078.36 kcal; : 63.97 g; T: 72.02 g; W: 297.67 g; w tym cukry: 76.86 g; Bł: 27.05 g; Sól: 4.76 g; Kw. tł.nas: 16.52 g;	E: 2117.82 kcal; : 73.54 g; T: 78.31 g; W: 286.24 g; w tym cukry: 60.28 g; Bł: 38.86 g; Sól: 7.68 g; Kw. tł.nas: 15.85 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-03 czwartek	Śniadanie	ogórek kiszony(plastry) 50 g pasztet drobiowy (1 szt)(GLU PSZ,SOJ,MLE,) 100 g (GLU, SOJ, MLE,) masło roślinne 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 g ser biały z koperkiem(MLE) 80 g (MLE,) miód naturalny 25 g masło roślinne 15 g bułka zwykła(GLU PSZ,) 1 szt (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	ogórek kiszony bez skórki 50 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
	II ŚN	Gruszka 1szt. 130 g		
	Obiad	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) bigos z białej kapusty z kielbasą i mięsem(GLU PSZ,SOJ,) 260 g (GLU, SOJ,) ziemniaki z koperkiem 250 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU,) ziemniaki z koperkiem 250 g surówka z marchwi i jabłka 150 g kompot z miąższem owocowym 250 ml	kalafiorowa z ryżem i nat.pietr.(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) filet z drobiu w sosie koperkowym(GLU PSZ,MLE,) 120 g (GLU,) młode ziemniaki z koperkiem 230 g surówka z marchwi i jabłka 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 15 g bułka graham niskosodowa(GLU PSZ) 1 szt (GLU,)		
	Kolacja	pomidor bez skórki 100 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) szynka drobiowa z kruczaka (3 pl)(SOJ,) 50 g (SOJ,) masło roślinne 15 g chleb graham 3 kromki(GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	pomidor bez skórki 100 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) 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	pomidor 100 g sałatka jarzynowa + nat.pietr.+jog.nat.(SEL,MLE,) 100 g (MLE, SEL,) 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
	PN	ciasto drożdżowe z marmoladą(GLU PSZ,MLE,JAJ,) 60 g (GLU, JAJ, MLE,) jogurt naturalny (1szt)(MLE,) 150 ml (MLE,)		
	E: 2104.15 kcal; : 74.02 g; T: 71.05 g; W: 311.85 g; w tym cukry: 71.80 g; Bł: 39.09 g; Sól: 6.51 g; Kw. tł.nas: 16.02 g;	E: 2076.81 kcal; : 82.49 g; T: 54.97 g; W: 325.76 g; w tym cukry: 71.60 g; Bł: 26.78 g; Sól: 5.17 g; Kw. tł.nas: 10.77 g;	E: 2139.00 kcal; : 95.56 g; T: 70.79 g; W: 299.17 g; w tym cukry: 58.84 g; Bł: 42.78 g; Sól: 7.42 g; Kw. tł.nas: 14.92 g;	

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-04 piątek	Śniadanie	płatki owsiane na mleku (MLE, GLU OW) 250 ml (MLE,) pomidor 100 g Paprykarz szczeciński 130 g (GLU, RYB, SOJ,) chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 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	Piernik z marmoladą (GLU PSZ, JAJ, MLE,) 50 g (GLU, JAJ,)		kiwi 1 szt 80 g
	Obiad	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanek rybna z warzywami 230 g (GLU, RYB, SEL,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanek rybna z warzywami 230 g (GLU, RYB, SEL,) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym 250 ml	krupnik z nat.pietr (GLU JĘCZ, SEL, MLE,) 350 ml (GLU, SEL,) zapiekanek rybna z mak, pełnoziarnistym 230 g (GLU, RYB, SEL,) sos pomidorowy (GLU PSZ, SEL, MLE,) 100 ml (GLU, SEL,) kompot z mięszem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			surówka z march, pora, jabł, z rodzyn i jogurtem (MLE,) 150 g bułka pełnoziarnista (GLU PSZ,) 1 szt (GLU,)
	Kolacja	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor 100 g pasta z jaj ze szczypiorkiem (JAJ, MLE,) 90 g (JAJ, MLE,) ser żółty (1 plaster) (MLE) 20 g (MLE,) chleb graham 2 kromki (GLU PSZ,) 60 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor bez skórki 100 g pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) chleb pszenny 3 kromki (GLU PSZ,) 95 g (GLU,) herbata z cukrem 250 ml	sałata zielona (2 liście) 35 g pomidor 100 g pasta z jaj z koperkiem (JAJ, MLE,) 90 g (JAJ,) chleb graham 3 kromki (GLU PSZ,) 90 g (GLU,) herbata bez cukru 250 ml
	PN	kefir (MLE,) 150 ml (MLE,)		
		E: 2080.85 kcal; ; 79.89 g; T: 78.42 g; W: 273.62 g; w tym cukry: 58.71 g; Bf: 26.07 g; Sól: 4.92 g; Kw. tł.nas: 16.31 g;	E: 2106.77 kcal; ; 83.78 g; T: 74.07 g; W: 283.93 g; w tym cukry: 62.65 g; Bf: 21.31 g; Sól: 3.29 g; Kw. tł.nas: 18.88 g;	E: 2026.53 kcal; ; 82.58 g; T: 63.75 g; W: 293.71 g; w tym cukry: 58.10 g; Bf: 38.87 g; Sól: 4.56 g; Kw. tł.nas: 15.66 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-05 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 miąższem 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 miąższem 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 miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			sałatka z og. kiszzonego, cebuli i marchwii z olejem 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ) 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; Bł: 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; Bł: 28.10 g; Sól: 4.62 g; Kw. tł.nas: 14.32 g;	E: 2054.94 kcal; : 71.71 g; T: 62.03 g; W: 322.23 g; w tym cukry: 55.84 g; Bł: 42.28 g; Sól: 7.03 g; Kw. tł.nas: 13.35 g;

		Dieta podstawowa -1	Dieta łatwostrawna -2	z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów (cukrzyca) - 6
2025-04-06 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	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU. SEL.) spagetti z mięsem i sosem pomidorowym(GLU PSZ,) 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU. SEL.) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml	selerowa z ziemniakami i zieleniną(GLU PSZ,SEL,MLE,) 350 ml (GLU. SEL.) spagetti (pełnoziarniste) z mięsem i sosem pomidorowym 200 g (GLU.) kompot z miąższem owocowym b/ cukru 250 ml
	PD			pomidor 100 g szynka drobiowa z kurczaka (2 pl)(SOJ,) 35 g (SOJ.) chleb graham 2 kromki(GLU PSZ,) 60 g (GLU.)
	Kolacja	sałatka z k.jęczm+faslka+march+natka+olej 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+faslka+march+natka+olej 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+faslka+march+natka+olej 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: 2087.05 kcal; : 65.58 g; T: 69.14 g; W: 308.70 g; w tym cukry: 43.96 g; Bf: 32.92 g; Sól: 6.60 g; Kw. tł.nas: 18.50 g;	E: 1991.02 kcal; : 73.54 g; T: 65.16 g; W: 281.75 g; w tym cukry: 45.49 g; Bf: 23.72 g; Sól: 5.55 g; Kw. tł.nas: 12.54 g;	E: 2123.44 kcal; : 90.26 g; T: 73.81 g; W: 281.31 g; w tym cukry: 42.73 g; Bf: 34.80 g; Sól: 6.72 g; Kw. tł.nas: 14.49 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,