

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g, surówka z marchewki i jabłka 30g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g, surówka z marchewki i jabłka 30g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g surówka z marchewki i jabłka 30g</p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszzone, ziemniaki; MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki, GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) makaron z białym serem 320g (makaron, ser twarogowy półtłusty, jogurt naturalny; MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszzone, ziemniaki; MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki, GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kiel szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora 50g, herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kiel szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora 50g, herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kiel szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora 50g, herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2059kcal B:78g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 24g W:313g, w tym cukry: 45g Błonnik:28g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2162 kcal B:80g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:325g, w tym cukry: 47g Błonnik:22g Sól: 4,2g</p>	<p>E: 2080kcal B:75g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 24g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 31g Sól: 4,2g</p>

2.05.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z truskawkami 150g (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z truskawkami 150g (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z truskawkami 150g (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), wątróbka drobiowa smażona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) surówka z kiszzonego ogórka 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), wątróbka drobiowa duszona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), wątróbka drobiowa duszona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) surówka z kiszzonego ogórka 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, pomidor 50g (S02) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g (S02) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g (S02) herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY*	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2010kcal B:90g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:291g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,4g</p>	<p>E: 2131kcal B:93g T:69g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:301g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g</p>	<p>E: 1925kcal B:88g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:277g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,4g</p>

3.05.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 130g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g</p>
OBIAD	<p>Żurek (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż gotowany na sypko 180g kompot 150ml</p>	<p>Zupa grysikowa (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml, ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż gotowany na sypko 180g kompot 150ml</p>	<p>Żurek (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż gotowany na sypko 180g kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2152kcal B:86g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik: 36g Sól:5,7g</p>	<p>E: 2279kcal B:88g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 48g Błonnik: 28g Sól:5,7g</p>	<p>E: 2080kcal B:85g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 29g Błonnik: 43g Sól:5,7g</p>

4.05.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g, kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa pieczarkowa 300ml 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL), jajko sadzone (jajko, olej rzepakowy, JAJ) marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa 300ml 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2038kcal* B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:289g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g</p>	<p>E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1933kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:272g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p>

5.05.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g,	Bulka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g pomidor 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g,	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g,
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kapusta biała duszona 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kapusta biała duszona 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g ogórek kiszony 100g herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g sałata herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g ogórek kiszony 100g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2131kcal B:110g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:296g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g	E: 2245kcal B:111g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:301g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g	E: 2062kcal B:103g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:285g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g

6.05.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor 50g, jabłko 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor 50g, jabłko 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor 50g, jabłko 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) leczo z fasolką szparagową 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Barszcz zabielały 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) leczo 120g (cebula, cukinia, olej rzepakowy, kurczak, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) leczo z fasolką szparagową 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2059kcal B:79g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:313g, w tym cukry: 45g Błonnik:29g Sól:4,3g</p>	<p>E: 2162 kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:325g, w tym cukry: 47g Błonnik:22g Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2080kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 32g Sól: 4,3g</p>

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) sałata 10g grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), sałata 10g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, sałata 10g ogórek kiszony 100g</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) surówka z białej kapusty 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), kasza jęczmienna 180g (GLU) kompot 150ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) kasza jęczmienna 180g (GLU) kompot 150ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) surówka z białej kapusty 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), kasza jęczmienna 180g (GLU) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2106 kcal B:89g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:281g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2102kcal B:84g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2005kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:252g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g</p>

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, jogurt naturalny, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p>bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p>pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2106kcal B:78g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g</p>	<p>E: 2178kcal B:76g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g</p>	<p>E: 1996kcal B:71g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g</p>

9.05.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g	Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g
OBIAŁ	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2104kcal B:110g T:79g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g	E: 2210kcal B:112g T:86g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2018kcal B:107g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g

10.05.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ser żółty 40g (MLE), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) melon 150g	bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) ser biały z koperkiem i śmietaną 40g (MLE), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) melon 150g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ser żółty 40g (MLE), sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g
OBIAD	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, ryba w sosie porowym 90/80g (dorsz, por, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, ryba w sosie porowym 90/80g (dorsz, por, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, ryba w sosie porowym 90/80g (dorsz, por, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) ogórek zielony 50g herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) pomidor 50g herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) ogórek zielony 50g herbata 200ml
POSILEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,	bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g	E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g