

1.06.2024r Sobota

| | 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) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g</p> |
| OBIAD | <p>Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p> | <p>Zupa grysikowa 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 13g marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p> | <p>Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g pomidor 30g herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g pomidor 30g herbata 200ml</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g pomidor 30g herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p> | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p> | <p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2114 kcal B:68g T:81g, kw. tł. nas: 29g W:288g , w tym cukry:42g Błonnik: 35g Sól: 4,3g</p> | <p>E: 2249 kcal B:67g T:97g, kw. tł. nas: 26g W:311g , w tym cukry:43g Błonnik: 32g Sól: 4,3g</p> | <p>E2039 kcal B:65g T:79g, kw. tł. nas: 27g W:265g , w tym cukry:37g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p> |

2.06.2024r Niedziela

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|--|---|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko 180g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko 180g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko 180g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, (kapusta biała, 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) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g | Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka (sałata, pomidor,olej rzepakowy) 30g | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1995kcal B: 62g T:77g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g | E: 2055kcal B: 64g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g | E: 1886kcal B: 61g T:75g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g |

3.06.2024r Poniedziałek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) twarożek na słodko 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), gruszka 130g mandarynka 65g, | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) twarożek na słodko 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), jabłko 180g mandarynka 65g, | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), twarożek z koperkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), gruszka 130g mandarynka 65g, |
| OBIAD | Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml | Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml | Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g | Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2244 kcal B:73g T:71g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,7g | E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g | E: 2262 kcal B:70g T:70g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,7g |

4.06.2024r Wtorek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałata 10g, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g kasza jęczmienna 180g(GLU), kompot 150ml | Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g kasza jęczmienna 180g(GLU), kompot 150ml | Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g kasza jęczmienna 180g(GLU), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE) | koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE) | koktajl truskawkowy (jogurt naturalny, truskawki; MLE) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2168 kcal B:93g T:71g kw. tł. nas: 22 W:294g, , w tym cukry:39g Błonnik: 33g Sól:4g | E: 2204kcal B:95g T:72g kw. tł. nas: 23 W:314g, , w tym cukry:41g Błonnik: 28g Sól:4g | E: 2103 kcal B:91g T:68g kw. tł. nas: 22 W:271g, , w tym cukry:34g Błonnik: 36g Sól:4g |

5.06.2024r Środa

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml (MLE, GLU), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g, | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g, | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), ser biały 30g (MLE), pomidor () 50g masło 13g (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), jabłko 180g, |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) makaron z sosem brokułowym 350g (makaron, brokuły, ser topiony, śmietana; GLU, MLE), kompot 150 ml | Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) makaron z sosem brokułowym 350g (makaron, brokuły, ser topiony, śmietana; GLU, MLE), kompot 150 ml | Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) makaron z sosem brokułowym 350g (makaron, brokuły, ser topiony, śmietana; GLU, MLE), kompot 150 ml |
| 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) herbata 200ml ogórek 40g | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) pomidor 30g, herbata 200ml pomidor 40g | Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek 40g |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL), | Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL), | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL), |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E:2211 kcal B:77g T:61g kw. tł. nas: 29g W:354g, w tym cukry: 42g Bł:42g Sól: 3,9g | E:2260 kcal B:79g T:59g kw. tł. nas: 28g W:363g, w tym cukry: 44g Bł:35g Sól: 3,9g | E:2124 kcal B:72g T:62g kw. tł. nas: 29g W:299g, w tym cukry: 42g Bł:45g Sól: 3,9g |

6.06.2024r Czwartek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|---|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomarańcza 150g, pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomarańcza 150g, pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), pomarańcza 150g, pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), śmietana 30g (MLE), kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), jogurt grecki 30g (MLE), kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), śmietana 30g (MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 50g) (SEL) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka (seler, jabłko – 50g) (SEL) herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 50g), (SEL) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g | Bulka 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy), pomidor 50g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2038 kcal B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g | E: 2126 kcal B:85g T:70g kw. tł. nas: 29g W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g | E: 1945 kcal B:81g T:71g kw. tł. nas: 29g W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,9g |

7.06.2024r Piątek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|--|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż gotowa ny mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż gotowa ny mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 130g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż gotowa ny mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g |
| OBIAD | Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 180g, kompot 150ml | Krupnik 300ml (GLU) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 180g, kompot 150ml | Żurek 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 180g, kompot 150ml |
| KOLACJA | 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 ogórek 50g | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), pomidor () 50g, herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml ogórek 50g |
| POSILEK NOCNY | koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE) | koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE) | koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych 200g (jogurt naturalny, płatki owsiane, borówki; MLE) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E:2070 kcal B:77g T:67g kw. tł. nas: 27g W:308g, w tym cukry:43g Błonnik:37g Sól 4,9g | E:2136 kcal B:79g T:64g kw. tł. nas: 25g W:332g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól 4,9g | E:1980kcal B:75g T:66g kw. tł. nas: 26g W:263g, w tym cukry:38g Błonnik:39g Sól 4,9g |

8.06.2024r Sobota

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|---|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) sałata (10g) jablko 180g | Bulka 100g (GLU PSZ) , pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) sałata (10g) jablko 180g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) sałata (10g) jablko 180g |
| OBIAD | Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml | Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (JAJ, , GLU PSZ), masło 10g (MLE), marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml | Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z kielbasy 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z selera i marchewki 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR) | Bulka 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR) | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g | E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g | E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g |

9.06.2024r Niedziela

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|---|--|
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 100g | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 100g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) surówka z marchewki z jabłkiem 100g |
| OBIAD | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ) pieczeń wieprzowa duszona z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ) kapusta biała duszona 90g, (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ) pieczeń wieprzowa duszona z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ) brokuły na parze 150g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ) pieczeń wieprzowa duszona z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ) kapusta biała duszona 90g, (kapusta biała, 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) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) SEL, GOR) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) SEL, GOR) herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) SEL, GOR) herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR | Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR | Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1987kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 283g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g | E: 2067kcal B: 68g T:71g Kw. tł. nasy.: 34g W: 294g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g | E: 1898kcal B: 65g T:71g Kw. tł. nasy.: 33g W: 256g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g |

10.06.2024r Poniedziałek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidorów z olejem 50g, jablko 180g kawa biała 200ml</p> | <p>Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z sałaty i pomidorów z olejem 50g, jablko 180g kawa biała 200ml</p> | <p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidorów z olejem 50g, jablko 180g, kawa biała 200ml</p> |
| OBIAD | <p>Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml</p> | <p>Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml</p> | <p>Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ), marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p> | <p>Bułka 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 (g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p> | <p>Bułka 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p> | <p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2015kcal B:72g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:291g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g</p> | <p>E: 2143 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p> | <p>E: 1911kcal B:67g T:67g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p> |