

	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 czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana, czosnek; MLE, JAJ), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (GLU, MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) arbuz 150g	bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) arbuz 150g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana, czosnek; MLE, JAJ), płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g
OBIAD	Zupa z zielonego groszku 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło, groszek zielony; MLE, SEL, GLU PSZ) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml	Zupa z zielonego groszku 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło, groszek zielony; MLE, SEL, GLU PSZ) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta drobiowa 100g (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy; SEL) herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) galareta drobiowa 100g (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy; SEL) herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta drobiowa 100g (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy; SEL) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 20g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 20g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 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

22.06.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	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) brzoskwinia 150g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	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) brzoskwinia 150g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	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) brzoskwinia 150g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g (MLE) 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	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g (ser twarogowy; MLE), herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml
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: 2181kcal B:109g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:282g, w tym cukry: 40g Błonnik: 32g Sól:3,8g	E: 2288kcal B:110g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:321g, w tym cukry: 42g Błonnik: 24g Sól:3,5g	E: 2082kcal B:108g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:281g, w tym cukry: 29g Błonnik: 32g Sól:3,8g

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) polędwica 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) nektarynka 120g,	bulka 100g (GLU PSZ) polędwica 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) nektarynka 120g,	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) polędwica 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) nektarynka 120g,
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło , mąka, GLU PSZ, MLE) kap 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) surówka z białej kapusty 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) pasta kurczakowo- warzywna 50g (brokuły, marchew, kurczak), ogórek kiszony 100g herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo- warzywna 50g (brokuły, marchew, kurczak), pomidor 50g herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo- warzywna 50g (brokuły, marchew, kurczak), ogórek kiszony 100g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa 20 g(GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa 20 g(GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa 20 g(GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2151kcal B:113g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:298g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g	E: 2265kcal B:113g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:304g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g	E: 2082kcal B:106g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:287g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g

24.06.2024r 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) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda (GOR) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) pomidor 50g, jabłko 180g	bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda (GOR) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) pomidor 50g, jabłko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda (GOR) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) pomidor 50g, jabłko 180g
OBIAD	Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml	Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	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, ogórek kiszony 30g, mandarynka 65g herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) pasta rybna 50g ((mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g, mandarynka 65g herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta rybna 50g ((mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g, ogórek kiszony 30g, mandarynka 65g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), szynka kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), szynka kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), szynka kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2070kcal B:81g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 24g W:316g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,5g	E: 2173 kcal B:83g T:65g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:328g, w tym cukry: 45g Błonnik:21g Sól: 4,5g	E: 2091kcal B:78g T:58g, w tym kw. tł. nas.: 24g W:304g, w tym cukry: 29g Błonnik: 31g Sól: 4,5g

25.06.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g, masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,	bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g, masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g, masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, ogórek kiszony 100g
OBIAD	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) gulasz z indyka 120g, (duszony; marchew, mięso z indyka, włoszczyzna, olej rzepakowy) makaron 180g, kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz z indyka 120g, (duszony; marchew, mięso z indyka, włoszczyzna, olej rzepakowy) makaron 180g, kompot 150ml	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) gulasz z indyka 120g, (duszony; marchew, mięso z indyka, włoszczyzna, olej rzepakowy) makaron 180g, kompot 150ml
KOLACJA	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	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	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
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2209kcal B:99g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:281g, w tym cukry: 23g Błonnik:33g Sól:4,1g	E: 2155kcal B:92g T:73g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:248g, w tym cukry: 25g Błonnik:31g Sól:4,1g	E: 2105kcal B:93g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:252g, w tym cukry: 22g Błonnik: 37g Sól: 4,1g

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połudwica drobiowa 50g koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki mrożone, MLE) kawa biała 200ml	bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połudwica drobiowa 50g koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki mrożone, MLE) kawa biała 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połudwica drobiowa 50g koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki mrożone, MLE) kawa biała 200ml
OBIAD	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanek warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanek warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanek warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml
POSILEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2089kcal B:76g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2165kcal B:74g T:67g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:322g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1979kcal B:69g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

27.06.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
OBIAD	<p>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, kompot 150ml</p>	<p>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, kompot 150ml</p>	<p>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, kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2104kcal B:110g T:79g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g</p>	<p>E: 2210kcal B:112g T:86g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g</p>	<p>E: 2018kcal B:107g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g</p>

28.06.2024r 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) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml (MLE, GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) arbuz 150g	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml (MLE, GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) arbuz 150g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ser biały 50g (MLE), sałata 10g, kawa zbożowa 200 ml (MLE, GLU), ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) nektarynka 120g,
OBIAD	Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), surówka z marchewki duszonej na wodzie (marchew, olej) 90 g kompot 150ml	Zupa koperkowa 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), surówka z marchewki duszonej na wodzie (marchew, olej) 90 g kompot 150ml	Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kiełbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), surówka z marchewki duszonej na wodzie (marchew, olej) 90 g 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) herbata 200ml ogórek 40g	bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z białek 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 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: 2297kcal B:90g T:69g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:332g, w tym cukry: 47g Błonnik: 34g Sól:3,9g	E: 2415kcal B:92g T:75g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:334g, w tym cukry: 50g Błonnik: 26g Sól:3,9g	E: 2317kcal B:85g T:69g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:323g, w tym cukry: 30g Błonnik: 37g Sól:3,9g

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g	bulka 100g (GLU PSZ) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), ogórek kiszony 30g, herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), pomidor 30g, herbata 200ml	pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), ogórek kiszony 30g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2009kcal B:63g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:274g, w tym cukry: 31g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2121kcal B:63g T:82g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:306g, w tym cukry: 32g Błonnik: 20g Sól:5,4g	E: 2005kcal B:61g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:206g, w tym cukry: 27g Błonnik: 28g Sól:5,4g

	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 z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kap biała duszona 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kap biała duszona 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 50g herbata 200ml</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 50g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 50g herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z rukoli i pomidora 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z rukoli i pomidora 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z rukoli i pomidora 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2173kcal B:128g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:286g, w tym cukry: 31g Błonnik: 31g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2289kcal B:129g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:296g, w tym cukry: 32g Błonnik: 24g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2101kcal B:124g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:267g w tym cukry: 24g Błonnik: 39g Sól:4,2g</p>