

1.08.2024r Czwartek

| | 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), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 120g</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 120g</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 120g</p> |
| OBIAD | <p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) 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 brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, 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>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) 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) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, pomidor 50g herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 1981kcal B:91g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:280g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,2g</p> | <p>E: 2100kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:290g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g</p> | <p>E: 1893kcal B:89g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:266g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,2g</p> |

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | 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) arbuz 150g | 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) arbuz 150g | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), 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) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połudwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) 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 (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: 2133kcal B:86g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:294g, w tym cukry: 45g Błonnik: 36g Sól:5,7g | E: 2259kcal B:88g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:300g, w tym cukry: 48g Błonnik: 28g Sól:5,7g | E: 2060kcal B:85g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:285g, w tym cukry: 29g Błonnik: 43g Sól:5,7g |

3.08.2024r Sobota

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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) jabłko 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) jabłko 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) jabłko 160g, kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> |
| OBIAD | <p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, jajko sadzone (jajko, olej rzepakowy, JAJ) mizeria 90g (ogórki, śmietana 12%) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p> | <p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, 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) kompot 150ml</p> | <p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), mizeria 90g (ogórki, śmietana 12%) 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 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> |
| POSILEK 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: 2033kcal* B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, 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: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p> |

4.08.2024r Niedziela

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | <p>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) melon 150g,</p> | <p>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) melon 150g,</p> | <p>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,</p> |
| OBIAD | <p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kap biała duszona na wodzie 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml</p> | <p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak duszony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml</p> | <p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kap biała duszona na wodzie 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), 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) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), ogórek kiszony 50g herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), sałata 10g herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), ogórek kiszony 50g herbata 200ml</p> |
| POSILEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2131kcal B:110g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:296g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g</p> | <p>E: 2245kcal B:111g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:301g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g</p> | <p>E: 2062kcal B:103g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:285g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g</p> |

5.08.2024r Poniedziałek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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 zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, 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) mandarynka 65g 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) mandarynka 65g 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) mandarynka 65g 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> |

6.08.2024r Wtorek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (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,</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), 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, 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), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), 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) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), 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), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>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) herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (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 100g (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), pomidor 30g</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2117 kcal B:86g T:58g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g</p> | <p>E: 2102kcal B:84g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g</p> | <p>E: 2016kcal B:79g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:259g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g</p> |

| | 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) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) arbuz 150g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) arbuz 150g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) arbuz 150g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | 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 | 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 | 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 |
| 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: 2094kcal B:75g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g | E: 2166kcal B:73g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g | E: 1984kcal B:68g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g |

8.08.2024r 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 |
| OBIAD | 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 na wodzie 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 na wodzie 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 na wodzie 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g (S02) | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR), | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR), | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR), |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2086kcal B:110g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g | E: 2192kcal B:112g T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g | E: 2000kcal B:107g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g |

| | 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, sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 140g | bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) ser żółty 40g, sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 140g | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ser żółty 40g, sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 140g |
| OBIAD | Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) ryba w sosie porowym 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło , kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) ryba w sosie porowym 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) ryba w sosie porowym 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; 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 brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g, | pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g, | pieczywo 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 |

10.08.2024r 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 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), pomidor 50g 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> |