

21.09.2024r 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) szynka gotowana 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) szynka gotowana 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) szynka gotowana 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jabłko 160g, kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; 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</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; 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</p>	<p>Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; 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</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p>Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kielbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g</p>

22.09.2024r 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)	Bułka 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 (I (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 (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 (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 (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	Bułka 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	Bułka 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

23.09.2024r 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), arbuz 150g	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), arbuz 150g	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), arbuz 150g
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz wieprzowy (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g, surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, olej) 90g, kasza jęczmienna (GLU) 180g, kompot 200 ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) gulasz wieprzowy (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g, marchewka na parze 90g kasza jęczmienna (GLU) 180g, kompot 200 ml	Zupa z fasolki szparagowej 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz wieprzowy (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g, surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, olej) 90g, kasza jęczmienna (GLU) 180g,
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) salatka 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) salatka 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) salatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml
POSILEK 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: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g	E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g

24.09.2024r 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 kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gotowane klopsy z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g kasza jęczmienna 180g(GLU), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gotowane klopsy z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g kasza jęczmienna 180g(GLU), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gotowane klopsy z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły 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 z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek;, por; JAJ, GOR) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek;, por; JAJ, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 20g (MLE) , pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 20g (MLE) , pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, ser żółty 20g (MLE) , pomidor 30g
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

25.09.2024r 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 gotowane 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 gotowane 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 bolognese 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) kompot 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) makaron z sosem bolognese 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) kompot 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) makaron z sosem bolognese 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) kompot 150 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml ogórek 40g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), pomidor 30g, herbata 200ml pomidor 40g	Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), 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

26.09.2024r Czwartek

	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) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) nektarynka 120g, pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g</p>	<p>Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , nektarynka 120g, pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), nektarynka 120g, pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g</p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), śmietana 30g (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), jogurt grecki 30g (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), śmietana 30g (MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony pasztet drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 50g) (SEL) herbata 200ml</p>	<p>Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka (seler, jabłko – 50g) (SEL) herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony pasztet drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 50g), (SEL) herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g</p>	<p>Bułka 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) pomidor 50g</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy), pomidor 50g</p>
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

27.09.2024r 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 na mleku 250 ml (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 na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 130g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g
OBIAD	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, 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, koperk; 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
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g
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

28.09.2024r 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 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
OBIAD	<p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, 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</p>	<p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 10g (MLE), marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml</p>	<p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) kopytka gotowane 320g (JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p>	<p>Bulka 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g</p>	<p>E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g</p>

29.09.2024r 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 150g, ziemniaki 180g, 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, 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 150g, ziemniaki 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) 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 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

30.09.2024r 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) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatką, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidorów z olejem 50g, jabłko 180g kawa biała 200ml	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, jabłko 180g kawa biała 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) , pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatką, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidorów z olejem 50g, jabłko 180g, kawa biała 200ml
OBIAD	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) jajko sadzone (JAJ) mizeria 90g (ogórki, śmietana 12%) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml	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	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) jajko sadzone (JAJ), mizeria 90g (ogórki, śmietana 12%) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g	Bułka 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2045kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:291g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2143 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1941kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g