

21.10.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku 250ml</b> (MLE) <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g <b>jabłko</b> 180g <b>kawa biała</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku 250ml</b> (MLE) <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g <b>jabłko</b> 180g <b>kawa biała</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ryż gotowany na mleku 250ml</b> (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g <b>jabłko</b> 180g, <b>kawa biała</b> 200ml
OBIAD	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>jajko sadzone</b> (JAJ) <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 80g (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) , <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml, <b>jajko sadzone</b> (JAJ), <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , <b>ogórek kiszony</b> 50g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 50g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek kiszony</b> 50g, <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 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

## 22.10.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>mus marchewkowo-dyniowy</b> 30g (marchew, dynia) <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>jablko</b> 180g <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>mus marchewkowo-dyniowy</b> 30g (marchew, dynia) <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>jablko</b> 180g <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>mus marchewkowo-dyniowy</b> 30g (marchew, dynia) <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>jablko</b> 180g <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAŁ	<b>Zupa ogórkowa</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) <b>gołąbki z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>pulpety z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) <b>marchewka duszona</b> 90g, <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa ogórkowa</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) <b>gołąbki z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>pomidor</b> 50g <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), <b>herbata</b> 200ml <b>pomidor</b> 50g	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), <b>herbata</b> 200ml <b>pomidor</b> 50g
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopočka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopočka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopočka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 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 Błonnik: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 4,6g

23.10.2024r Środa

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

24.10.2024r Czwartek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>jabłko</b> 180g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>jabłko</b> 180g,</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>pomidor</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>jabłko</b> 180g,</p>
OBIAŁ	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>surówka z białej kapusty</b> 80g (biała kapusta, olej rzepakowy)  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>brokuły na parze</b> 90g,  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>	<p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)  <b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)  <b>surówka z białej kapusty</b> 80g (biała kapusta, olej rzepakowy)  <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150 ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>herbata</b> 200ml  <b>ogórek</b> 40g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR)  <b>pomidor</b> 30g,  <b>herbata</b> 200ml  <b>pomidor</b> 40g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b>100g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)  <b>herbata</b> 200ml  <b>ogórek</b> 40g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,  <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E:2211 kcal  B:77g  T:61g kw. tł. nas: 29g  W:354g, w tym cukry: 42g  Bł:42g  Sól: 3,9g</p>	<p>E:2260 kcal  B:79g  T:59g kw. tł. nas: 28g  W:363g, w tym cukry: 44g  Bł:35g  Sól: 3,9g</p>	<p>E:2124 kcal  B:72g  T:62g kw. tł. nas: 29g  W:299g, w tym cukry: 42g  Bł:45g  Sól: 3,9g</p>

25.10.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 130g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g</p>
OBIAD	<p><b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Krupnik</b> 300ml (GLU)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Żurek</b> 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)  <b>ryż</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE),  <b>herbata</b> 200ml  ogórek 50g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE),  pomidor 50g,  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b>100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE),  <b>herbata</b> 200ml  ogórek 50g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p><b>Bulka</b>30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E:2070 kcal  B:77g  T:67g kw. tł. nas: 27g  W:308g, w tym cukry:43g  Błonnik:37g  Sól 4,9g</p>	<p>E:2136 kcal  B:79g  T:64g kw. tł. nas: 25g  W:332g, w tym cukry:44g  Błonnik:32g  Sól 4,9g</p>	<p>E:1980kcal  B:75g  T:66g kw. tł. nas: 26g  W:263g, w tym cukry:38g  Błonnik:39g  Sól 4,9g</p>

26.10.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> (10g)  <b>jablko</b> 180g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> (10g)  <b>jablko</b> 180g</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>sałata</b> (10g)  <b>jablko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),  <b>masło</b> 10g (MLE),  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)  <b>kopytka gotowane</b> 320g (JAJ, , GLU PSZ),  <b>cebula duszona</b> 30g,  <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,  <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>	<p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,  <b>pasta z jaj</b> 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>

27.10.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>pomidor</b> 30g, <b>ryż na mleku</b> 250 ml, <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) , <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), <b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	<b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1997kcal B: 67g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 289g W tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól:4,3g	E: 2057kcal B: 69g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 300g W tym cukry: 22g Błonnik: 31g Sól:4,3g	E: 1888kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 33g W: 262g W tym cukry: 19g Błonnik: 39g Sól:4,3g

28.10.2024r Poniedziałek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  sałata 10g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>	<p><b>bułka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  sałata 10g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),  sałata 10g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jablko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)  <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)  <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  herbata 200ml</p>	<p><b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  herbata 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),  herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2106kcal  B:78g  T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:311g, w tym cukry: 39g  Błonnik: 33g  Sól:4,3g</p>	<p>E: 2178kcal  B:76g  T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g  W:321g, w tym cukry: 41g  Błonnik:20g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 1996kcal  B:71g  T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g  W:299g, w tym cukry:30g  Błonnik: 38g  Sól:4,3g</p>



29.10.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa z mlekiem</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa z mlekiem</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) (MLE) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>kawa z mlekiem</b> 200ml
OBIAD	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa koperkowa</b> 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>surówka z marchewki</b> (marchew, olej rzepakowy), <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), <b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), <b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU) <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor () 30g, <b>herbata</b> 200ml	<b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,	<b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,	<b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2100 kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:317g, w tym cukry: 24g Błonnik:45g Sól:4,7g	E: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:36g Sól:4,4g	E: 1981kcal B:76g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:297g, w tym cukry: 13g Błonnik: 51g Sól: 4,7g

30.10.2024r środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g,</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>parówka</b> 70g , musztarda,  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>gruszka</b> 130g,  <b>ogórek kiszony</b> 100g</p>
OBIAD	<p><b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL)  <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL)  <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL)  <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek</b> 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2096 kcal  B:93g  T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:278g, w tym cukry: 23g  Błonnik:33g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 2043kcal  B:86g  T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:243g, w tym cukry: 25g  Błonnik:32g  Sól:4,2g</p>	<p>E: 1995kcal  B:87g  T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:249g, w tym cukry: 21g  Błonnik: 37g  Sól: 4,2g</p>

31.10.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 130g</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>pasta z twarogu</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),  <b>dżem</b> 50g  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>banan</b> 130g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem</b> 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  <b>jabłko</b> 180g</p>
OBIAD	<p><b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>wątróbka drobiowa smażona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> 90g (kiszony ogórek, olej, cebula)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa brokułowa</b> 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),  <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)  <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)  <b>surówka z kiszzonego ogórka</b> 90g (kiszony ogórek, olej, cebula)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),  <b>sałata</b> 10g,  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),  <b>sałata</b> 10g  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),  <b>sałata</b> 10g  <b>pomidor</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połudwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połudwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połudwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2048kcal  B:95g  T:63g, w tym kw. tł. nas.: 29g  W:291g, w tym cukry: 40g  Błonnik: 36g  Sól:4,4g</p>	<p>E: 2169kcal  B:98g  T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:301g, w tym cukry: 42g  Błonnik:28g  Sól:4,1g</p>	<p>E: 1963kcal  B:93g  T:64g, w tym kw. tł. nas.: 28g  W:277g, w tym cukry:29g  Błonnik: 43g  Sól:4,4g</p>