

11.11.2024r Poniedziałek

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

12.11.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA LATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) mus marchewkowo-dyniowy 30g (marchew, dynia) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) mus marchewkowo-dyniowy 30g (marchew, dynia) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) mus marchewkowo-dyniowy 30g (marchew, dynia) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g, surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, olej) 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g, marchewka na parze 90g ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), gulasz wieprzowy (marchew, wieprzowina, włoszczyzna, olej rzepakowy)100g, surówka z ogórka kiszzonego (ogórek kiszony, olej) 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), pomidor 50g herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), herbata 200ml pomidor 50g</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (ser twarogowy, papryka; MLE), herbata 200ml pomidor 50g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g</p>	<p>Bulka30g (GLU), masło (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 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 Błonnik: 29g Sól: 4,6g</p>	<p>E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g Błonnik: 39g Sól: 4,6g</p>

13.11.2024r 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) 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 80g (biała kapusta, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) brokuły na parze 90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150 ml	Zupa ziemniaczana 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 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 80g (biała kapusta, olej rzepakowy) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek 40g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) pomidor 30g, herbata 200ml pomidor 40g	Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek 40g
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, surówka warzywna 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2211 kcal B:77g T:61g kw. tł. nas: 29g W:354g, w tym cukry: 42g Bł:42g Sól: 3,9g	E:2260 kcal B:79g T:59g kw. tł. nas: 28g W:363g, w tym cukry: 44g Bł:35g Sól: 3,9g	E:2124 kcal B:72g T:62g kw. tł. nas: 29g W:299g, w tym cukry: 42g Bł:45g Sól: 3,9g

14.11.2024r 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) , pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) , 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), pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) sałata - 10g</p>
OBIAD	<p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), śmietana 30g (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ruskie pierogi gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE), jogurt grecki 30g (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) 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 paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU), sałatka (burak, olej rzepakowy 50g) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka (burak, olej rzepakowy 50g) 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), sałatka (burak, olej rzepakowy 50g) 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>Bulka 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	<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>

15.11.2024r Piątek

	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) 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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
OBIAD	<p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 180g, kompot 150ml</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 180g, kompot 150ml</p>	<p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 180g, kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>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</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), pomidor 50g, herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml ogórek 50g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p>Bulka30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 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>

16.11.2024r 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>

17.11.2024r 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, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g, ryż na mleku 250 ml, 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, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (l (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 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

18.11.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałata 10g masło 13g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g</p>	<p>bułka 100g (GLU PSZ) połudwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g masło 13g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), sałata 10g masło 13g (MLE) ryż na mleku 250 ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g</p>
OBIAD	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</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>Bułka 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>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 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>

19.11.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kielbasa szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml
OBIAD	Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) gołąbki z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa koperkowa 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) surówka z marchewki (marchewka, olej)90g, ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml	Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) gołąbki z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), 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) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor () 30g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml
POSILEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 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

20.11.2024r 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) parówka 70g , musztarda, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) parówka 70g , musztarda, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) parówka 70g , musztarda, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, ogórek kiszony 100g
OBIAŁ	Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml	Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, 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 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: 2096 kcal B:93g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:278g, w tym cukry: 23g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2043kcal B:86g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:243g, w tym cukry: 25g Błonnik:32g Sól:4,2g	E: 1995kcal B:87g T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:249g, w tym cukry: 21g Błonnik: 37g Sól: 4,2g