

1.01.2025r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH 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), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko pieczone 180g</p>	<p>bułka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko pieczone 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasztet wieprzowy 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko pieczone 180g</p>
OBIAD	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) pieczeń z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) czerwona kapusta duszona na wodzie 90g (kapusta, olej rzepakowy) kompot 200 ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) pieczeń 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)</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) pieczeń z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) czerwona kapusta duszona na wodzie 90g (kapusta, olej rzepakowy) kompot 200 ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany ryż i brokuły, jajko, olej rzepakowy, kukurydza, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml</p>	<p>bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany ryż i brokuły, jajko, olej rzepakowy, kukurydza, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml sałata 10g</p>	<p>pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany ryż i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml sałata 10g</p>
POSIŁEK 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: 2009kcal B:63g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:274g, w tym cukry: 31g Błonnik: 27g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2121kcal B:63g T:82g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:306g, w tym cukry: 32g Błonnik: 20g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2005kcal B:61g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:206g, w tym cukry: 27g Błonnik: 28g Sól:5,4g</p>

2.01.2025r Czwartek

	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) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g</p>	<p>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) banan 130g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g</p>
OBIAŁ	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), łazanki z kapustą 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 200 ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), łazanki z kapustą 320g (kiełbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z buraka 30g (burak, olej rzepakowy) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z buraka 30g (burak, olej rzepakowy) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z buraka 30g (burak, olej rzepakowy) herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser żółty (MLE)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser żółty (MLE)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser żółty (MLE)</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>

4.01.2025r 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, GLU) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek, masło) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g, ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) jajko sadzone (JAJ), marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek, masło) ziemniaki 180g (MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (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 (g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p>Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2045kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:291g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g</p>	<p>E: 2143 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1941kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:274g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p>

5.01.2025r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), papryka 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mus dyniowy 30g</p>	<p>Bułka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mus dyniowy 30g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), papryka 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mus dyniowy 30g</p>
OBIAD	<p>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, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>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), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>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, g (kapusta biała, olej rzepakowy), 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) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 50g herbata 200ml</p>	<p>Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 50g herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pieczony pasztet drobiowy 20g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pieczony pasztet drobiowy 20g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pieczony pasztet drobiowy 20g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU),</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>

6.01.2025r 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) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynka 65g	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynka 65g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor 50g, kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynka 65g
OBIAD	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	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	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
KOLACJA	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) herbata 200ml	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) herbata 200ml	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) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2059kcal B:79gT:60g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:313g, w tym cukry: 45g Błonnik:29g Sól:4,3g	E: 2162 kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:325g, w tym cukry: 47g Błonnik:22g Sól: 4,3g	E: 2080kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 32g Sól: 4,3g

7.01.2025r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ogórek kiszony 100g płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko pieczone 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ogórek kiszony 100g płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</p>
OBIAD	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g 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>

8.01.2025r 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) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g
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	Zupa grysikowa 300ml (kasza manna, 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
POSIŁEK 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: 2106kcal B:78g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2178kcal B:76g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1996kcal B:71g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

9.01.2025r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) grysik gotowany na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) grysik gotowany na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) grysik gotowany na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) 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</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) pieczeń 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) kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) 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</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) 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>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2086kcal B:110g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g</p>	<p>E: 2192kcal B:112g T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g</p>	<p>E: 2000kcal B:107g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g</p>

10.01.2025r 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) ser żółty 40g, sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandaryka 65g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) ser biały z koperkiem i śmietaną 40g, sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandaryka 65g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ser żółty 40g, sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandaryka 65g</p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 10g, marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; 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 jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml ogórek zielony 30g</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml pomidor 30g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) ogórek zielony 30g herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g</p>

