

21.02.2025r 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 czosnkowym 30g (jajko, jogurt naturalny, czosnek, śmietana; MLE, JAJ), kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata 10g,	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko, jogurt naturalny, czosnek, śmietana; MLE, JAJ), kasza manna na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) ogórek kiszony 30g
OBIAD	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) pulpet rybny z sosem pomidorowym 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, JAJ, GLU PSZ) ryż 180g, kompot 150ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) pulpet rybny z sosem pomidorowym 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, JAJ, GLU PSZ) ryż 180g, kompot 150ml	Żurek 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) pulpet rybny z sosem pomidorowym 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koncentrat pomidorowy, JAJ, GLU PSZ) 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, koperek; 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

22.02.2025r 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) jabłko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jabłko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jabłko 160g, kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa pieczarkowa 300ml (kurczak, mąka, pieczarki, śmietana, makaron, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko sadzone (jajko, olej rzepakowy, JAJ) marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (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 (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa pieczarkowa 300ml (kurczak, mąka, pieczarki, śmietana, makaron, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (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>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2038kcal* B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:289g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g</p>	<p>E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1933kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:272g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p>

23.02.2025r 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), sałata 10g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, ryż na mleku 250 ml (MLE), jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml (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 (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 (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) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml
POSILEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2048kcal B:95g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:291g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,4g	E: 2169kcal B:98g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:301g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g	E: 1963kcal B:93g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:277g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,4g

	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) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata (10g) jabłko pieczone 180g,</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata (10g) jabłko pieczone 180g,</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata (10g) jabłko pieczone 180g,</p>
OBIAD	<p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) 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 parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) surówka z selera i marchewki 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) surówka z selera i marchewki 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL) herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) 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>

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mus dyniowy 30g	Bułka 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) mus dyniowy 30g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mus dyniowy 30g
OBIAD	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wieprzowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej rzepakowy) kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wieprzowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej rzepakowy) kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pulpety z sosem pomidorowym 120/80g (duszone mielone mięso wieprzowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), buraczki duszone na wodzie 90g (buraki, olej rzepakowy) kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g GLU, SEL, SOJ, GOR sałata (10g) herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g GLU, SEL, SOJ, GOR sałata (10g) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g GLU, SEL, SOJ, GOR sałata (10g) 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: 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

	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) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) 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) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml	Zupa grysikowa 300ml (grysik, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) makaron ze szpinakiem (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g, kompot 150ml	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) 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) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml
POSILEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 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

27.02.2025r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ogórek kiszony 100g grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko pieczone 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) ogórek kiszony 100g grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</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 (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>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 (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>
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>

28.02.2025r 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) ser żółty 40g, sałata 10g, kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g,	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 (GLU) sałata (10g) jablko pieczone 180g,	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) jablko pieczone 180g,
OBIAŁ	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	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 (MLE), marchewka gotowana z olejem 100g, kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, kopytka gotowane 320g (JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 100g, 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 ogórek kiszony 30g	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) herbata 200ml pomidor 30g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) ogórek kiszony 30g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),	Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2023 kcal B:64g T:76g, kw. tł. nas: 28g W:278g , w tym cukry:42g Błonnik: 37g Sól: 4,3g	E: 2148 kcal B:63g T:74g, kw. tł. nas: 26g W:301g , w tym cukry:43g Błonnik: 33g Sól: 4,3g	E1938 kcal B:61g T:74g, kw. tł. nas: 27g W:254g , w tym cukry:37g Błonnik: 39g Sól: 4,3g