

21.03.2025r 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) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko, jogurt naturalny, czosnek, śmietana; MLE, JAJ), płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata 10g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata 10g,</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko, jogurt naturalny, czosnek, śmietana; MLE, JAJ), płatki owsiane na mleku 250 ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) sałata 10g</p>
OBIAD	<p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, 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) sur z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), ryż 180g, kompot 150ml</p>	<p>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) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) , ryż 180g, kompot 150ml</p>	<p>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) sur z kapusty kiszonej 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy), 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</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z twarogu 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, serek topiony 20g (MLE) , pomidor 30g</p>	<p>Bulka 30g (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>

	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) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g, kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, 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>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, 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>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, 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) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 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>

	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), sałata 15g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g,</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g,</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g,</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kapusta biała duszona 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) surówka z białej kapusty 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), 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 kurczakowo- warzywna 50g (brokuły, marchew, kurczak) ogórek kiszony 100g herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo- warzywna 50g (brokuły, marchew, kurczak) sałata herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo- warzywna 50g (brokuły, marchew, kurczak) ogórek kiszony 100g herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)</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>

24.03.2025r 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) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa 200ml (GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa 200ml (GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa 200ml (GLU)
OBIAD	Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE), kompot 150ml	Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml	Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 320g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) sałata 10g herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g, masło 13g (MLE) pasta jajeczna (jajka, olej, koperek, musztarda, GOR, JAJ) herbata 200ml ogórek kiszony 30g
POSILEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2059kcal B:79g T: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

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy)	Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa zbożowa 200ml (GLU) sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy)
OBIAD	Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszzone, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), makaron 180g (GLU) kompot 150ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), makaron 180g (GLU) kompot 150ml	Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszzone, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), makaron 180g (GLU) kompot 150ml
KOLACJA	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	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) 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	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
POSILEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2106 kcal B:89g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:281g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g	E: 2102kcal B:84g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2005kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:252g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g

26.03.2025r Środa

	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 (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g kawa zbożowa 200ml (GLU)</p>
OBIAD	<p>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</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p>	<p>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</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, jogurt naturalny, brokuły; MLE), herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>	<p>Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p>	<p>pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</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>

27.03.2025r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 180g	Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 180g
OBIAD	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2104kcal B:110g T:79g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g	E: 2210kcal B:112g T:86g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2018kcal B:107g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g

28.03.2025r Piątek

	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 (GLU) koktajl owsiany z borówkami 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</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 (GLU) koktajl owsiany z borówkami 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) sałata 10g ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) koktajl owsiany z borówkami 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>
OBIAŁ	<p>Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, surówka z marchewka duszonej 100g (marchew, olej) kompot 150ml</p>	<p>Zupa koperkowa 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 10g, surówka z marchewka duszonej 100g (marchew, olej) kompot 150ml</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, surówka z marchewka duszonej 100g (marchew, olej) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ) herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 30g,</p>	<p>bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 30g,</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 30g,</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>

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 180g</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (GLU) jablko 180g</p>
OBIAD	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kasza manna; GLU PSZ, MLE, SEL) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 200 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kielbasa 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) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) ogórek kiszony 30g, sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) pomidor 30g, herbata 200ml sałata 10g</p>	<p>pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) ogórek kiszony 30g, herbata 200ml sałata 10g</p>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</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>

30.03.2025r Niedziela

	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 pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) banan 130g</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) banan 130g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (GLU) jabłko 180g</p>
OBIAD	<p>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</p>	<p>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</p>	<p>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</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka z pomidora i rukoli 20g, polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) sałatka z pomidora i rukoli 20g, polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka z pomidora i rukoli 20g, polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z tuńczyka 30g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z tuńczyka 30g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z tuńczyka 30g (g (tuńczyk, ser biały, 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>

31.03.2025r Sobota

	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) ser żółty 40g (MLE), jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU) pomidor 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU) pomidor 30g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) ser żółty 40g (MLE), jabłko pieczone 180g, kawa zbożowa 200ml (GLU) pomidor 30g
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300ml (kurczak, mąka, pieczarki, śmietana, makaron, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml	Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml	Zupa pieczarkowa 300ml (kurczak, mąka, pieczarki, śmietana, makaron, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), ryż zapiekany z jabłkami 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z kielbasy 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),	Bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),	Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2214 kcal B:70g T:69g kw. tł. nas: 23g W:339g , w tym cukry: 49g Błonnik: 36g Sól: 4,6g	E: 2283 kcal B:72g T:73g kw. tł. nas: 23g W:351g , w tym cukry: 51g BŁ: 29g Sól: 4,6g	E: 2232 kcal B:67g T:68g kw. tł. nas: 23g W:325g , w tym cukry: 35g BŁ: 39g Sól: 4,6g