

15.01.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) ogórek 100g, jabłko 180g, kawa na mleku 200ml (MLE)	Bułka 100g (GLU PSZ) masło13g (MLE), pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) pomidor (S02) 100g jabłko 180g, kawa na mleku 200ml (MLE)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE), pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE) pomidor (S02) 100g jabłko 180g, kawa na mleku 200ml (MLE)
OBIAD	Barszcz ukraiński 300g (SEL) makaron z białym serem 230g (MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (MLE, SEL) makaron z białym serem 230g (MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) makaron z białym serem 230g (MLE, GLU PSZ) kompot 150 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), pasta parówkowa 50g, sur z marchewki 50g, mandarynka 65g herbata 200ml	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), pasta parówkowa 50g, sur z marchewki 50g mandarynka 65g herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), pasta parówkowa 50g,, sur z marchewki 50g mandarynka 65g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g, masło 5g (MLE), pasta z jaj (JAJ, S02) 30g	pieczywo 30g, masło 5g (MLE), pasta z jaj (JAJ, S02) 30g	pieczywo 30g, masło 5g (MLE), pasta z jaj (JAJ, S02) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2088kcal B: 76g T:72g Kw. tł. nasy.: 32g W: 299g W tym cukry: 38g Bł: 36g Sól:3,3g	E: 2255kcal B: 82g T:77g Kw. tł. nasy.: 37g W:315g W tym cukry:43g Bł: 23g Sól:3g	E: 2246kcal B: 82g T: 83g Kw. tł. nasy.: 37g W: 308g W tym cukry: 39g Bł: 35g Sól: 3,7g

16. 01.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), szynka dr (GLU, SEL, SOJ, GOR) 40g, grysik na mleku 250ml (MLE, GLU PSZ), kawa zbożowa 200ml (MLE) jogurt (100g) z mrożonymi truskawkami (100g) w postaci koktajlu (MLE)	Bułka 100g (GLU PSZ) masło13g (MLE), szynka dr (GLU, SEL, SOJ, GOR) 40g, grysik na mleku 250ml (MLE, GLU PSZ), kawa zbożowa 200ml (MLE) jogurt (100g) z mrożonymi truskawkami (100g) w postaci koktajlu (MLE)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło13g (MLE), szynka dr (GLU, SEL, SOJ, GOR) 40g, grysik na mleku 250ml (MLE, GLU PSZ), kawa zbożowa 200ml (MLE) jogurt (100g) z mrożonymi truskawkami (100g) w postaci koktajlu (MLE)
OBIAD	Żurek 300ml, pieczeń rzymska z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ) marchewka z groszkiem 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml, pieczeń rzymska z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ) warzywa na parze 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa pomidorowa (S02, SEL) 300ml, pieczeń rzymska z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ) marchewka z groszkiem 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 100g (GLU PSZ) masło13g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (SEL, GOR) herbata 200ml gruszka 130g	Bułka 100g (GLU PSZ) masło13g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (SEL, GOR) herbata 200ml jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło13g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (SEL, GOR) herbata 200ml gruszka 130g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) 15g, pomidor (S02) 50g	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) 15g, pomidor (S02) 50g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) 15g, pomidor (S02) 50g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E:2170kcal B: 78g T:85g Kw. tł. nasy.: 27g W:289g W tym cukry: 46g Bł: 38g Sól:4,7g	E: 2217kcal B:98g T:85g Kw. tł. nasy.: 29g W: 272g W tym cukry: 34g Bł: 20g Sól:4,3g	E: 2131kcal B: 79g T: 85g Kw. tł. nasy.: 27g W: 277g W tym cukry: 34g Bł: 37g Sól: 4,7g

17.01.2024r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) parówki dr 70g, musztarda (GOR), masło13g (MLE), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE) pomarańcza 150g	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), parówki dr 70g, musztarda (GOR), masło 13g (MLE), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE) pomarańcza 150g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), parówki dr 70g, musztarda (GOR), masło 13g (MLE), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE) pomarańcza 150g
OBIAD	Kapuśniak 300ml, zapiekanka warzywna z makaronem 350g (GLU PSZ, MLE) kompot 150ml	Krupnik 300ml (SEL) zapiekanka warzywna z makaronem 350g (GLU PSZ, MLE) kompot 150 ml	Kapuśniak 300ml, zapiekanka warzywna z makaronem 350g (GLU PSZ, MLE) kompot 150 ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), pasta z ciecierzycy z marchewką 50g, herbata 200ml	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) , pasta brokułowa (MLE) 50g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE), pasta z ciecierzycy z marchewką 50g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połędwica (GLU, SEL, SOJ, GOR) 15g, ogórek 20g	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połędwica (GLU, SEL, SOJ, GOR) 15g, pomidor (S02) 20g	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połędwica (GLU, SEL, SOJ, GOR) 15g, ogórek 20g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2105kcal B: 65g T: 72g Kw. tł. nasy.: 38g W: 317g W tym cukry: 45g Bł: 52g Sól:5,3g	E: 2096kcal B:71g T:71g Kw. tł. nasy.: 35g W: 301g W tym cukry: 32g Bł: 29g Sól:3g	E: 2094kcal B:66g T: 73g Kw. tł. nasy.: 41g W: 310g W tym cukry: 25g Bł: 49g Sól:4,3g

18.01.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), szynka konserwowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) 40g, sałata z pomidorem (S02) 100g kawa zbożowa 200ml (MLE), płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło13g (MLE), szynka konserwowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) 40g, sałata z pomidorem (S02) 100g kawa zbożowa200ml (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło13g (MLE), szynka konserwowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) 40g, sałata z pomidorem (S02) 100g kawa zbożowa 200ml (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) jabłko 180g
OBIAD	Zupa brokułowa 250ml (SEL, MLE), kurczak po tokańsku 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, MLE, S02) buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa brokułowa 250ml (SEL, MLE) kurczak po tokańsku 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, MLE, S02) buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa brokułowa 250ml (SEL, MLE) kurczak po tokańsku 150g (GLU, SEL, SOJ, GOR, MLE, S02) buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE), kiełbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g, herbata 200ml	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło13g (MLE), kiełbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z buraka 30g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło13g (MLE), kiełbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z buraka 30g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE)	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE)	pieczywo 30g (GLU ŻYT), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2126kcal B: 108g T: 85g Kw. tł. nasy.: 40g W: 248g W tym cukry: 43g Bł: 36g Sól:4,3g	E: 2269kcal B:112g T:90g Kw. tł. nasy.: 42g W:259g W tym cukry: 43g Bł: 21g Sól:4g	E: 2103kcal B: 108g T:85g Kw. tł. nasy.: 40g W: 241g W tym cukry: 35g Bł:34g Sól: 4,3g

19.01.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 100g (GLU PSZ), masło13g (MLE), dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml, ryż na mleku 250ml (MLE) jabłko 180g	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło13g (MLE), dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE), ryż na mleku 250ml (MLE) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), ser biały 30g (MLE), sałata, masło13g (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE), ryż na mleku 250 ml (MLE) jabłko 180g
OBIAD	Zupa grochowa 300ml, kopytka 320g (JAJ, S02, GLU PSZ), duszona cebulka (S02)30g, sur z marchewki 150 g, kompot 150ml	Zupa koperkowa 300ml (SEL MLE), kopytka 320g (JAJ, S02, GLU PSZ), masło 15g (MLE) sur z marchewki 150 g, kompot 150ml	Zupa fasolowa 300ml, kopytka 320g (JAJ, S02, GLU PSZ), duszona cebulka (S02) 30g, sur z marchewki 150 g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 100g (GLU PSZ) masło13g (MLE), pasta z jaj z porem i koperkiem (JAJ, S02) 50g, herbata 200ml mandarynki 130g	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE), pasta z białek z koperkiem (JAJ, S02) 50g, herbata 200ml mandarynki 130g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE), pasta z jaj z porem i koperkiem (JAJ, S02) 50g, herbata 200ml mandarynki 130g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połudwica sopocka 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), połudwica sopocka 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU ŻYT), masło 5g (MLE), połudwica sopocka 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2054kcal B: 58g T: 85g Kw. tł. nasy.: 28g W: 313g W tym cukry: 43g Bł: 36g Sól: 4g	E: 2179kcal B: 65g T: 77g Kw. tł. nasy.: 31g W: 312g W tym cukry: 52g Bł: 21g Sól:3,5g	E: 2015kcal B: 59g T:70g Kw. tł. nasy.: 27g W: 302g W tym cukry: 49g Bł: 37g Sól:4g

20.01.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczyno pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) , masło13g (MLE), kieł szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z rukoli i pomidora (S02) 100g płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml gruszka 130g	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło13g (MLE), kieł szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z rukoli i pomidora (S02) 100g płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml jabłko 180g	Pieczyno razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE), kieł szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałatka z rukoli i pomidora (S02) 100g, płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml gruszka 130g
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300ml (SEL, MLE) łazanki z kapustą 320g (GLU PSZ), kompot 200 ml	Grysikowa (SEL, MLE) 300ml, makaron z białym serem 320g (GLU PSZ, MLE) kompot 200 ml	Zupa pieczarkowa 300ml (SEL, MLE) łazanki z kapustą 320g (GLU PSZ), kompot 200 ml
KOLACJA	Pieczyno pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło13g (MLE) pasta z kiełbasy i boczku 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka 50g, herbata 200ml	Bułka pszenna 100g (GLU PSZ), masło13g (MLE), pasta z kiełbasy 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka 50g, herbata 200ml	Pieczyno razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE), pasta z kiełbasy i boczku 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka 50g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), szynka 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 50g	pieczywo 30g (GLU PSZ), masło 5g (MLE), szynka 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor (S02) 50g	pieczywo 30g (GLU ŻYT), masło 5g (MLE), szynka 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek 50g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2059kcal B:65g T:83g Kw. tł. nasy.: 29g W:284g W tym cukry: 52g Bł:39g Sól:6,5g	E: 2175kcal B: 82g T:71g Kw. tł. nasy.:33g W: 309g W tym cukry: 44gBł: 19g Sól:4,5g	E: 2029kcal B:66g T:81 Kw. tł. nasy.: 29g W:276g W tym cukry: 23g Bł: 46g Sól:6,5g

21.01.2024r 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) , sałatka z rukoli i pomidora (S02) 100g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałatka z sałaty i pomidora (S02) 100g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałatka z rukoli i pomidora (S02) 100g ryż na mleku 250 ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g
OBIAŁ	Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ) kapusta biała zasmażana 120g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml, (GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ) warzywa na parze 120g (SEL) ziemniaki 180g, kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ_rolada z kurczaka z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ) kapusta biała duszona 120g, ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta dr 100g, herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) galareta dr 100g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) galareta dr 100g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g, ser biały 20g(MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g, ser biały 20g(MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g, ser biały 20g(MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2216kcal, B:128g, T:72g kw. tł. nas: 29g W:269g, w tym cukry: 43g; Bł:39g; Sól: 4,5g	E: 2299kcal; B: 126g; T:79g kw. tł. nas. 31g; W: 281g, w tym cukry: 43g; Bł: 24g; Sól, 4,25g	E: 2251kcal; B: 126g, T: 79g, kw. tł. nas. 31g; W:270g, w tym cukry: 31g, Bł: 24g; Sól: 4,25g