**22.01.2024r 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)twarożek na słodko 50g (MLE),kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU),gruszka 130g | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)twarożek na słodko 50g (MLE),kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU),jabłko 180gmandarynka 65g, | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT),twarożek z koperkiem 50g (MLE),masło 13g (MLE)kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU),gruszka 130g |
| OBIAD | Zupa ogórkowa 300ml, (MLE, SEL)ryż zapiekany z jabłkami 350g (MLE)kompot 200 ml | Zupa grysikowa z kalafiorem 300ml (MLE, SEL)ryż zapiekany z jabłkami 350g (MLE)kompot 200 ml | Zupa ogórkowa 300ml (MLE, SEL)ryż zapiekany z jabłkami 350g (MLE)kompot 200 ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)sałatka z makaronu, brokuła, szynki, kukurydzy 100g (GOR)herbata 200ml | Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) sałatka z makaronu, brokuła, szynki 100g (GOR), herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT),masło 13g (MLE)sałatka z makaronu, brokuła, szynki 100g (GOR), herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kiełbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,, pomidor (S02) 30g | pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kiełbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,, pomidor (S02) 30g | pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, kiełbasa szynkowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,, pomidor (S02) 30g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2140kcal B: 120g T:70g Kw. tł. nasy.: 29g W: 271g W tym cukry: 49g Bł: 39g Sól:4,5g | E: 2300kcal B: 126g T:79g Kw. tł. nasy.: 31g W: 281g W tym cukry: 49g Bł: 24g Sól:4,2g | E: 2145kcal B:122g T:72g Kw. tł. nasy.:29g W: 269g W tym cukry: 42g Bł: 39g Sól:4,5g |

**23.01.2024r Wtorek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)szynka got 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata, ogórek, kukurydza (łącznie 100g),,kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)szynka got 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)  sałata,kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU), k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE)szynka got 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , sałatakawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Zupa pomidor (S02)owa 300ml, kotlet mielony 90/80g,buraczki 130g (MLE),ziemniaki 180g,kompot 150ml | Zupa pomidor (S02)owa 300ml,pulpet wp z sosem 90/80g,warzywa na parze 130g (SEL),ziemniaki 180g,kompot 150ml | Zupa pomidor (S02)owa 300ml,pulpet wp z sosem 90/80g,mizeria z koperkiem 130g (MLE),ziemniaki 180g,kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)pasta brokułowa 50g (MLE), herbata 200ml | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)pasta brokułowa 50g (MLE), herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE)pasta brokułowa 50g (MLE),herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | koktajl truskawkowy (MLE) | koktajl truskawkowy (MLE) | koktajl truskawkowy (MLE) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2040kcal B: 58g T:62g Kw. tł. nasy.: 20g W: 286g W tym cukry: 45g Bł: 34g Sól:4g | E: 2075kcal B: 65g T:69g Kw. tł. nasy.: 22g W: 307g W tym cukry: 38g Bł: 21g Sól:3,8g | E: 1941kcal B: 60g T: 64g Kw. tł. nasy.: 21g W: 296g W tym cukry: 37g Bł: 34g Sól:4g |

**24.01.2024r 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 na mleku 250ml (MLE)jabłko 180g, | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE) dżem 50g, ser biały 30g (MLE),kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),płatki owsiane na mleku 250ml (MLE)jabłko 180g, | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT),ser biały 30g (MLE), pomidor (S02) 50gmasło 13g (MLE)kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU),jabłko 180g, |
| OBIAD | Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL)makaron z sosem brokułowym 350g (GLU, MLE), kompot 150 ml | Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL)makaron z sosem brokułowym 350g (GLU, MLE), kompot 150 ml | Zupa ziemniaczana 300ml (MLE, SEL)makaron z sosem brokułowym 350g (GLU, 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 (JAJ, GOR)herbata 200mlogórek 40g | Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (JAJ, GOR)pomidor (S02) 30g, herbata 200mlpomidor 40g | Pieczywo razowe100g, masło 13g (MLE)pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (JAJ, GOR)herbata 200mlogórek 40g |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło (lMLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor (S02), kukurydza - 50g), | pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor (S02), kukurydza - 50g), | pieczywo 30g (GLU), masło (lMLE) 5g, sałatka warzywna (sałata, pomidor (S02), kukurydza - 50g), |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2096kcal B: 92g T:76g Kw. tł. nasy.: 32g W: 268g W tym cukry: 33g Bł: 35g Sól:4,6g | E: 2260kcal B: 95 g T: 85g Kw. tł. nasy.: 34g W: 298g W tym cukry: 41g Bł: 21g Sól:4,3g | E: 2106kcal B: 90g T:78g Kw. tł. nasy.: 32g W: 276g W tym cukry: 28g Bł: 35g Sól:4,6g |

**25.01.2024r Czwartek**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomarańcza 150g, pomidor (S02) 50gkawa zbożowa 200ml (MLE, GLU),k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,pomarańcza 150g, pomidor (S02) 50gkawa zbożowa200ml (MLE, GLU)k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE)szynka konserwowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,pomarańcza 150g, pomidor (S02) 50g kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa 300ml (MLE, SEL),ruskie pierogi 320g(MLE),śmietana 30g (MLE),kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (MLE, SEL),ruskie pierogi 320g(MLE),jogurt grecki 30g (MLE),kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (MLE, SEL),ruskie pierogi 320g (MLE),śmietana 30g (MLE),kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)pasztet dr 50g (SEL, JAJ, GLU),sałatka (seler, jabłko – 100g) herbata 200ml | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)pasztet dr 50g (SEL, JAJ, GLU),kiełbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)sałatka (seler, jabłko – 100g)herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)pasztet dr 50g (SEL, JAJ, GLU), sałatka (seler, jabłko – 100g),herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło 5g,pasta rybna 30g (MLE)pomidor (S02) 50g | pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (MLE)pomidor (S02) 50g | pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta rybna 30g (MLE) pomidor (S02) 50g |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2101kcal B: 70g T:59g Kw. tł. nasy.: 29g W: 332g W tym cukry: 42g Bł: 42g Sól:3,9g | E: 2235kcal B: 76g T:67g Kw. tł. nasy.: 31g W: 347g W tym cukry: 41g Bł: 29g Sól:3,6g | E: 1907kcal B: 76g T: 72g Kw. tł. nasy.: 27g W: 253g W tym cukry: 31g Bł: 38g Sól:4,9g |

**26.01.2024r 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 got, sos koperkowy 30g (MLE, JAJ),ryż na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)gruszka 130g | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)  jajko got, sos koperkowy 30g (MLE, JAJ),ryż na mleku 250ml (MLE),kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)jabłko 130g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT),masło 13g (MLE)jajko got, sos koperkowy 30g (MLE, JAJ),ryż na mleku 250ml (MLE),kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)gruszka 130g |
| OBIAD | Żurek 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)ryba po grecku 100g/150g (SEL)ziemniaki 180g,kompot 150ml | Krupnik 300ml (GLU)ryba po grecku 100g/150g (SEL)ziemniaki 180g,kompot 150ml | Żurek 300ml Żurek 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)ryba po grecku 100g/150g (SEL)ziemniaki 180g,kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)masło 13g (MLE)pasta z zielonego groszku 50g,herbata 200mlogórek 50g | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)pasta z twarogu 50g (MLE),pomidor (S02) 50g,herbata 200ml | Pieczywo razowe100g,masło 13g (MLE)pasta z zielonego groszku 50g,herbata 200mlogórek 50g |
| POSIŁEK NOCNY | koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych (200g) (MLE) | koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych (200g) (MLE) | koktajl z borówek z dodatkiem płatków owsianych (200g) (MLE) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2056kcal B: 87g T:77g Kw. tł. nasy.: 28g W: 315g W tym cukry: 41g Bł: 35g Sól:4,6g | E: 2002kcal B: 76g T:76g Kw. tł. nasy.: 27g W: 253g W tym cukry: 41g Bł:19 g Sól:4,5g | E: 1987kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 238g W tym cukry: 21g Bł: 37g Sól:4,3g |

**27.01.2024r Sobota**

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
|  | **DIETA PODSTAWOWA** | **DIETA ŁATWOSTRAWNA** | **DIETA Z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów** |
| ŚNIADANIE | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT)pasta z twarogu z koperkiem 50g(MLE), masło 13g (MLE)k manna na mleku 250ml (MLE, GLU)kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)sałatka z ogórka, pomidora (S02), cebuli (100g) | Bułka 100g (GLU PSZ) ,pasta z twarogu z koperkiem (MLE) 50g, masło 13g (MLE)k manna na mleku 250ml (MLE, GLU)kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)surówka z selera (100g) | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE)k manna na mleku 250ml (MLE, GLU)kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)sałatka z ogórka, pomidoraa (S02), cebuli (100g) |
| OBIAD | Barszcz zabielany 300ml, (MLE)kopytka 320g (JAJ, S02, GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka z olejem 120g,kompot 150ml | Barszcz zabielany 300ml, (MLE)kopytka 320g (JAJ, S02, GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka z olejem 120g, kompot 150ml | Barszcz zabielany 300ml, (MLE)kopytka 320g (JAJ, S02, GLU PSZ), cebula duszona 30g,marchewka z olejem 120g,kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE)pasta z kiełbasy i boczku 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek zielony30g,herbata 200ml | Bułka 100g (GLU PSZ) ,masło 13g (MLE)pasta z kiełbasy 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)pomidor (S02) 30g, herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT),masło 13g (MLE) pasta z kiełbasy i boczku 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ogórek zielony30gherbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR) | pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR) | pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2020kcal B: 69g T:75g Kw. tł. nasy.: 34g W: 284g W tym cukry: 29g Bł: 38g Sól:4,3g | E: 1947kcal B: 78g T:75g Kw. tł. nasy.: 27g W: 248g W tym cukry: 38g Bł: 21g Sól:4,5g | E: 1962kcal B: 61g T:71g Kw. tł. nasy.: 33g W: 269g W tym cukry: 25g Bł: 34g Sól:4,2g |

**28.01.2024r 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)parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda,płatki owsiane na mleku 250ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)surówka z marchewki z jabłkiem 100g | Bułka 100g (GLU PSZ)masło 13g (MLE) parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR,płatki owsiane na mleku 250ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)surówka z marchewki z jabłkiem 100g | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE)parówka 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda,płatki owsiane na mleku 250ml (MLE) kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU)surówka z marchewki z jabłkiem 100g |
| OBIAD | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ)pieczeń wp z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ)kapusta biała duszona 150g, ziemniaki 180g,kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ)pieczeń wp duszona z sosem 90/80g, (GLU PSZ, S02, JAJ)brokuły na parze 150g,ziemniaki 180g,kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (GLU PSZ)pieczeń wp z sosem 90/80g (GLU PSZ, S02, JAJ)kapusta biała duszona 150g,ziemniaki 180g,kompot 150ml |
| KOLACJA | Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ)Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE)sałatka jarzynowa 150g (SEL, GOR)herbata 200ml | Bułka 100g (GLU PSZ)masło 13g (MLE)sałatka jarzynowa 150g (SEL, GOR)herbata 200ml | Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE)sałatka jarzynowa 150g (SEL, GOR)herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kiełbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kiełbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kiełbasa szynkowa 15g GLU, SEL, SOJ, GOR |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1987kcal B: 66g T:73g Kw. tł. nasy.: 34g W: 283g W tym cukry: 21g Bł: 37g Sól:4,3g | E: 2141kcal B: 71g T:80g Kw. tł. nasy.: 35g W: 295g W tym cukry: 36g Bł: 23g Sól:4g | E: 2160kcal B: 76g T:83g Kw. tł. nasy.: 27g W: 285g W tym cukry: 41g Bł: 37g Sól:4,7g |