**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 180g  mandarynka 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) ,  sałata  kawa 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) 50g  masło 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 200ml  ogórek 40g | Bułka 100g (GLU PSZ) ,  masło 13g (MLE)  pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (JAJ, GOR)  pomidor (S02) 30g,  herbata 200ml  pomidor 40g | Pieczywo razowe100g, masło 13g (MLE)  pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (JAJ, GOR)  herbata 200ml  ogórek 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) 50g  kawa 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) 50g  kawa 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 200ml  ogórek 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 200ml  ogórek 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 zielony30g  herbata 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 |