

29.01.2024r 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) ryż na mleku 250ml (MLE) pasztet wp 50g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidor ów (S02)50g, jabłko 160g kawa biała 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE) kiełbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z sałaty i pomidor ów (S02) 50g, jabłko 160g kawa biała 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE), pasztet wp 50g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z rukoli i pomidor ów (S02) 50g, jabłko 160g, kiełbasa na gorąco 70g, kawa biała 200ml
OBIAŁ	Kapuśniak 300ml GLU, SEL, SOJ, GOR jajko sadzone (JAJ) marchewka z groszkiem 130g (GLU), ziemniaki 180g, kompot 150ml	Ciasto lane 300ml (SEL, MLE) jajko gotowane z sosem koperkowym (JAJ, MLE), marchewka duszona 150g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Kapuśniak 300ml GLU, SEL, SOJ, GOR jajko sadzone (JAJ), marchewka z groszkiem 130g (GLU) ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (MLE), herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g (MLE), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta paprykowa 50g (MLE), herbata 200ml
POSIŁEK 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: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g	E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g	E: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g

30.01.2024r 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) (MLE) kieł szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) kieł szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) (MLE) kieł szynkowa 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata, k manna na mleku 250ml (MLE, GLU) kawa z mlekiem 200ml
OBIAD	Zupa grochowa 300 ml, zapiekanka warzywna 350g (MLE) kompot 150ml	Zupa koperkowa 300ml (MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (MLE) kompot 150ml	Zupa grochowa 300ml, zapiekanka warzywna 350g (MLE) kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g, herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) szynka konserwowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor (S02) 30g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2100 kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:317g, w tym cukry: 24g Błonnik:45g Sól:4,7g	E: 2033kcal B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:36g Sól:4,4g	E: 1981kcal B:76g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:297g, w tym cukry: 13g Błonnik: 51g Sól: 4,7g

31.01.2024r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g	Bułka 100g (GLU PSZ) pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g(MLE), masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g
OBIAŁ	Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE) makaron z sosem bolognese 320g, kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (SEL, MLE) makaron z sosem bolognese 320g, kompot 150ml	Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE) makaron z sosem bolognese 320g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kieł szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora (S02)a 80g, herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kieł szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora (S02) 80g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kieł szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora (S02) 80g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (SEL, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (SEL, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (SEL, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2127kcal B:93g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:286g, w tym cukry: 37g Błonnik: 34g Sól:4,7g	E: 2199kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:288g, w tym cukry: 39g Błonnik:21g Sól:4,3g	E: 2013kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:268g, w tym cukry:29g Błonnik: 39g Sól:4,7g

1.02.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta ogórkowo-tuńczykowa (150g), masło 13g (MLE) kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z malinami 190g (MLE, GLU)	Bułka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 60g(GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z malinami 190g (MLE, GLU)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta ogórkowo-tuńczykowa (150g), masło 13g (MLE) kasza manna na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z malinami 190g (MLE, GLU)
OBIAŁ	Zupa pomidorowa 300ml (SEL, MLE, S02)) Leczo z fasolką szparagową i ziemniakami 320g (S02), kompot 150ml	Zupa pomidorowa 300ml (SEL, MLE, S02)) Leczo z fasolką szparagową i ziemniakami 320g (S02), kompot 150ml	Zupa pomidorowa 300ml (SEL, MLE, S02)) Leczo z fasolką szparagową i ziemniakami 320g (S02), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo-warzywna (150g) herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo-warzywna (150g) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta kurczakowo-warzywna (150g) herbata 200ml
POSIŁEK 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: 2034kcal B:94g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:286g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,4g	E: 2147kcal B:96g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:296g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g	E: 1945kcal B:91g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:271g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,4g

02.02.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka kanapkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g	Bułka 100g (GLU PSZ) szynka kanapkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka kanapkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g
OBIAD	Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE) dorsz po grecku z ryżem 320g (SEL), kompot 150ml	Zupa koperkowa 300ml (SEL, MLE) dorsz po grecku z ryżem 320g (SEL), kompot 150ml	Zupa ogórkowa 300ml (SEL, MLE) dorsz po grecku z ryżem 320g (SEL), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta marchewkowa 150g (MLE) herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta marchewkowa 150g (MLE) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta marchewkowa 150g (MLE) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, pasta rybna 30g,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2168kcal B:86g T:75g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:303g, w tym cukry: 45g Błonnik: 36g Sól:5,7g	E: 2281kcal B:88g T:81g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:311g, w tym cukry: 48g Błonnik: 28g Sól:5,7g	E: 2095kcal B:83g T:75g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:291g, w tym cukry: 29g Błonnik: 43g Sól:5,7g

03.02.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) serek kanapkowy 50g (MLE), masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g	Bułka 100g (GLU PSZ) serek kanapkowy 50g (MLE), masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 160g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) serek kanapkowy 50g (MLE), masło 13g (MLE) ryż na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 160g
OBIAD	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (SEL, MLE) klopsy mięsno-brokułowe z kaszą jęczmienną 320g, kompot 150ml	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (SEL, MLE) klopsy mięsno-brokułowe z kaszą jęczmienną 320g, kompot 150ml	Zupa z fasolki szparagowej 300ml (SEL, MLE) klopsy mięsno-brokułowe z kaszą jęczmienną 320g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta koperkowo-pomidorowa 100g (MLE, S02) 80g, herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta koperkowo-pomidorowa 100g (MLE, S02) 80g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta koperkowo-pomidorowa 100g (MLE, S02) 80g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kieł szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kieł szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kieł szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2171kcal B:110g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:286g, w tym cukry: 40g Błonnik: 32g Sól:3,8g	E: 2284kcal B:111g T:67g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:319g, w tym cukry: 42g Błonnik: 24g Sól:3,5g	E: 2080kcal B:108g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:289g, w tym cukry: 29g Błonnik: 32g Sól:3,8g

04.02.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka kanapkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 60g masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g,	Bułka 100g (GLU PSZ) szynka kanapkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 60g masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g,	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka kanapkowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 60g masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g,
OBIAD	Zupa kalafiorowa 300ml (SEL, MLE) gulasz z indyka z makaronem 320g (GLU PSZ, S02), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (SEL, MLE) gulasz z indyka z makaronem 320g (GLU PSZ, S02), kompot 150ml	Zupa kalafiorowa 300ml (SEL, MLE) gulasz z indyka z makaronem 320g (GLU PSZ, S02), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (MLE) ogórek kiszony 100g herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (MLE) ogórek kiszony 100g herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (MLE) ogórek kiszony 100g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2153kcal B:112g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g	E: 2266kcal B:113g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:310g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g	E: 2080kcal B:108g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:289g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g