

05.02.2024r 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) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), pomidor (S02)50g, jabłko 180g kawa biała 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), pomidor (S02)50g, jabłko 180g kawa biała 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), pomidor (S02)50g, jabłko 180g kawa biała 200ml
OBIAŁ	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) makaron z białym serem 230g (GLU, MLE), kompot 150ml	Barszcz czerwony zabieleny 300ml (SEL, MLE) makaron z białym serem 230g (GLU, MLE), kompot 150ml	Barszcz ukraiński 300ml (SEL) makaron z białym serem 230g (GLU, MLE), kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sur z marchewki i jabłka 30g, mandarynka 65g herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) szynka kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sur z marchewki i jabłka 30g, mandarynka 65g herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sur z marchewki i jabłka 30g, mandarynka 65g herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (MLE)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (MLE)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (MLE)
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

06.02.2024r Wtorek

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z białego sera z koperkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,	Bułka 100g (GLU PSZ) pasta z białego sera z koperkiem 50g (MLE), masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z białego sera z koperkiem 50g(MLE), masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, ogórek kiszony 100g
OBIAD	Żurek 300ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ), pieczeń wp z sosem 90/80g (GLU), sur z białej kapusty 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa jarzynowa 300ml (MLE, SEL), pieczeń wp z sosem 90/80g (GLU), warzywa na parze 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Żurek 300ml (GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ), pieczeń wp z sosem 90/80g (GLU), sur z białej kapusty 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (SEL, GOR) herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (SEL, GOR) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (SEL, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK 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: 2207 kcal B:93g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:291g, w tym cukry: 25g Błonnik:35g Sól:4,2g	E: 2153kcal B:86g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:258g, w tym cukry: 27g Błonnik:37g Sól:4,2g	E: 2103kcal B:87g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:262g, w tym cukry: 23g Błonnik: 39g Sól: 4,2g

07.02.2024r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) szynka wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g koktajl truskawkowy 150ml(MLE) kawa biała 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) szynka wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g koktajl truskawkowy 150ml(MLE) kawa biała 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane na mleku 250ml (MLE, GLU) szynka wieprzowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 50g koktajl truskawkowy 150ml(MLE) kawa biała 200ml
OBIAD	Kapuśniak 300ml GLU, SEL, SOJ, GOR zapiekanka warzywna z makaronem 350g (MLE, GLU) kompot 150ml	Krupnik 300ml (SEL) zapiekanka warzywna z makaronem 350g (MLE, GLU) kompot 150ml	Kapuśniak 300ml GLU, SEL, SOJ, GOR zapiekanka warzywna z makaronem 350g (MLE, GLU) kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy z marchewką 50g, herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (MLE) herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy z marchewką 50g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2086kcal B:77g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:308g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2157kcal B:75g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:319g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1979kcal B:70g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:296g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

## 08.02.2024r 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 ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Bułka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g
OBIAD	Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE), kurczak po tokańsku 150g (S02, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE), kurczak po tokańsku 150g (S02, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (SEL, MLE), kurczak po tokańsku 150g (S02, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g (S02)	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa kanapkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
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

09.02.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH 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, ryż na mleku 250ml (MLE) mandarynki 130g	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE), dżem 50g, ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml, ryż na mleku 250ml (MLE) mandarynki 130g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE), sałata 10g ser biały 30g (MLE), kawa zbożowa 200 ml, ryż na mleku 250ml (MLE) mandarynki 130g
OBIAD	Zupa grochowa 300ml (SEL) ryba w sosie porowym 98/80 (MLE) ziemniaki 180g, sur z kiszonej kapusty 90 g, kompot 150ml	Zupa koperkowa 300ml (SEL, MLE) ryba w sosie śmietanowym 98/80 (MLE), ziemniaki 180g, sur z marchewki 90 g, kompot 150ml	Zupa grochowa 300ml (SEL) ryba w sosie porowym 98/80 (MLE), ziemniaki 180g, sur z kiszonej kapusty 90 g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (JAJ, MLE), herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z białek z koperkiem 50g (JAJ, MLE), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (JAJ, MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2282kcal B:84g T:67g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:341g, w tym cukry: 48g Błonnik: 35g Sól:3,6g	E: 2399kcal B:86g T:73g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:343g, w tym cukry: 51g Błonnik: 27g Sól:3,6g	E: 2302kcal B:79g T:67g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:332g, w tym cukry: 31g Błonnik: 38g Sól:3,6g

11.02.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g	Bułka 100g (GLU PSZ) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) sałata 10g, płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) sałata 10g, płatki ows na mleku 250ml (MLE, GLU), kakao 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g
OBIAD	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE), łazanki z kapustą 320g (GLU), kompot 200 ml	Zupa grysikowa 300ml (GLU, MLE, SEL), makaron z białym serem 320g (GLU), kompot 200 ml	Zupa pieczarkowa z ziemniakami 300ml (SEL, MLE), łazanki z kapustą 320g (GLU), 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), sałatka z buraka 30g, herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z kielbasy 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g, herbata 200ml	Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z kielbasy i boczku 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g, 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: 2006kcal B:66g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:279g, w tym cukry: 33g Błonnik: 28g Sól:6g	E: 2118kcal B:66g T:79g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:311g, w tym cukry: 34g Błonnik: 21g Sól:6g	E: 2002kcal B:64g T:73g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:281g, w tym cukry: 29g Błonnik: 29g Sól:6g

11.02.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) pomidor 30g ryż na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g	Bułka 100g (GLU PSZ) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) pomidor 30g ryż na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) połędwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), masło 13g (MLE) pomidor 30g ryż na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g
OBIAD	Rosół z makaronem 300ml, rolada z kurczaka z sosem 90/80g (GLU), kapusta biała duszona 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml, rolada z kurczaka z sosem 90/80g (GLU), warzywa na parze 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml	Rosół z makaronem 300ml, rolada z kurczaka z sosem 90/80g (GLU), kapusta biała duszona 90g, ziemniaki 180g, kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) Pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta dr 100g (SEL, JAJ), herbata 200ml	Bułka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) galareta dr 100g (SEL, JAJ), herbata 200ml	Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta dr 100g (SEL, JAJ), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z rukoli i pomidora 30g (S02)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z rukoli i pomidora 30g (S02)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka z rukoli i pomidora 30g (S02)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2173kcal B:125g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:279g, w tym cukry: 30g Błonnik: 30g Sól:4,5g	E: 2289kcal B:126g T:73g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 31g Błonnik: 23g Sól:4,5g	E: 2101kcal B:121g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:268g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól:4,5g