

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|--|--|
| ŚNIADANIE | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), pasta z białego sera ze szczypiorkiem 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, ogórek kiszony 100g</p> |
| OBIAD | <p>Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) makaron z sosem bolognese 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) kompot 150ml</p> | <p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) makaron z sosem bolognese 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) kompot 150ml</p> | <p>Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) makaron z sosem bolognese 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ) kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kiel szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora 80g, herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kiel szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora 80g, herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kiel szynkowa 40g, sałatka z sałaty i pomidora 80g, herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2127kcal B:93g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:286g, w tym cukry: 37g Błonnik: 34g Sól:4,7g</p> | <p>E: 2199kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:288g, w tym cukry: 39g Błonnik:21g Sól:4,3g</p> | <p>E: 2013kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:268g, w tym cukry:29g Błonnik: 39g Sól:4,7g</p> |

22.02.2024r Czwartek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|--|---|
| ŚNIADANIE | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z truskawkami 150g (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z truskawkami 150g (MLE, GLU) | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem 50g (ser twarogowy, koperek, pomidor, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z truskawkami 150g (MLE, GLU) |
| OBIAD | Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki , GLU, MLE, SEL) wątróbka drobiowa smażona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) surówka z kiszzonego ogórka 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml | Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki , GLU, MLE, SEL) wątróbka drobiowa duszona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml | Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki , GLU, MLE, SEL) wątróbka drobiowa duszona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) surówka z kiszzonego ogórka 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml |
| KOLACJA | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g, pomidor 50g (S02) herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g (S02) herbata 200ml | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g (S02) herbata 200ml |
| POSILEK 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: 2052kcal B:96g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:291g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,4g | E: 2173kcal B:99g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:301g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g | E: 1967kcal B:94g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:277g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,4g |

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|--|---|
| ŚNIADANIE | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), sałata 10g masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g</p> |
| OBIAD | <p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml</p> | <p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml</p> | <p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z twarogu z koperkiem 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE), herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2152kcal B:86g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:298g, w tym cukry: 45g Błonnik: 36g Sól:5,7g</p> | <p>E: 2279kcal B:88g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 48g Błonnik: 28g Sól:5,7g</p> | <p>E: 2080kcal B:85g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 29g Błonnik: 43g Sól:5,7g</p> |

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g, kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) |
| OBIAD | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko sadzone (jajko, olej rzepakowy, JAJ) marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml | Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml |
| KOLACJA | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, 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 |

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) połudwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, | Bulka 100g (GLU PSZ) połudwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g pomidor 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) połudwica sopocka 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 15g papryka 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) mandarynki 130g, |
| OBIAD | Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kap biała duszona 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml | Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) surówka z białej kapusty 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml |
| KOLACJA | pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g ogórek kiszony 100g herbata 200ml | Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g sałata herbata 200ml | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g ogórek kiszony 100g herbata 200ml |
| POSIŁEK NOCNY | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) | pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR) |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2131kcal B:110g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:296g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g | E: 2245kcal B:111g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:301g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g | E: 2062kcal B:103g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:285g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g |

26.02.2024r Poniedziałek

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|---|--|
| ŚNIADANIE | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor (S02)50g, jabłko 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor (S02)50g, jabłko 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) pasta z twarogu z koperkiem 50g, pomidor (S02)50g, jabłko 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> |
| OBIAD | <p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) leczo z fasolką szparagową 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Barszcz zabielały 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) leczo 120g (cebula, cukinia, olej rzepakowy, kurczak, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) leczo z fasolką szparagową 120g (cebula, cukinia, fasolka szparagowa mrożona, olej rzepakowy, kurczak, papryka czerwona, pomidor), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) mandarynka 65g herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) mandarynka 65g herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta parówkowa 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) mandarynka 65g herbata 200ml</p> |
| POSILEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2059kcal B:79g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:313g, w tym cukry: 45g Błonnik:29g Sól:4,3g</p> | <p>E: 2162 kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:325g, w tym cukry: 47g Błonnik:22g Sól: 4,3g</p> | <p>E: 2080kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 32g Sól: 4,3g</p> |

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|--|--|
| ŚNIADANIE | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, ogórek kiszony 100g</p> |
| OBIAD | <p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) surówka z białej kapusty 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> | <p>Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) surówka z białej kapusty 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p> |
| POSILEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), polędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2155 kcal B:91g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g</p> | <p>E: 2102kcal B:84g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g</p> | <p>E: 2054kcal B:85g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:259g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g</p> |

28.02.2024r Środa

| | DIETA PODSTAWOWA | DIETA ŁATWOSTRAWNA | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW |
|-------------------|--|---|--|
| ŚNIADANIE | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 50g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p> |
| OBIAD | <p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p> | <p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p> | <p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml</p> |
| KOLACJA | <p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml</p> | <p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml</p> | <p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml</p> |
| POSIŁEK NOCNY | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p> | <p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p> |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2106kcal B:78g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g</p> | <p>E: 2178kcal B:76g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g</p> | <p>E: 1996kcal B:71g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g</p> |

29.02.2024r 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 owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g | Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g | pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g |
| OBIAŁ | Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml | Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), buraczki duszone 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), 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 | Bulka 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 |