

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (GLU, MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g
OBIAD	<b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , pieczarki, makaron; MLE, SEL) <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) <b>ryż na sypko</b> 180g <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) <b>ryż na sypko</b> 180g <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa pieczarkowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> , pieczarki, makaron; MLE, SEL) <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) <b>ryż na sypko</b> 180g <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta marchewkowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, marchewka, MLE) <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g,	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g,	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g	E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g

## 02.03.2024r Sobota

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>gruszka</b> 160g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>jabłko</b> 160g <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>połudwica drobiowa</b> 40g (SEL, JAJ, GLU), <b>sałatka z buraka</b> 30g (buraki, olej rzepakowy) <b>gruszka</b> 160g, <b>kawa zbożowa biała</b> 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	<b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> ; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>jajko sadzone</b> (JAJ) <b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU) <b>ziemniaki</b> 180g (MLE) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> ; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>marchewka duszona</b> 90g, <b>ziemniaki</b> 180g (MLE) <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, <b>masło</b> ; MLE, SEL, GLU PSZ) <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), <b>marchewka duszona</b> 90g, <b>ziemniaki</b> 180g (MLE) <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta drobiowa</b> 100g (mięso drobiowe, groszek zielony, sól), marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler). ) <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta drobiowa</b> 100g (mięso drobiowe, groszek zielony, sól), marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler). ) <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>galareta drobiowa</b> 100g (mięso drobiowe, groszek zielony, sól), marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler). ) <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2181kcal B:109g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:282g, w tym cukry: 40g Błonnik: 32g Sól:3,8g	E: 2288kcal B:110g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:321g, w tym cukry: 42g Błonnik: 24g Sól:3,5g	E: 2082kcal B:108g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:281g, w tym cukry: 29g Błonnik: 32g Sól:3,8g

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>polędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 15g, papryka 50g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g,	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>polędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 15g pomidor 50g <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g,	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>polędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>sałata</b> 15g papryka 50g <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>mandarynki</b> 130g,
OBIAD	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, <b>masło</b> , mąka, GLU PSZ, MLE) <b>kap biała duszona</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, <b>masło</b> , mąka, GLU PSZ, MLE) <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) <b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, <b>masło</b> , mąka, GLU PSZ, MLE) <b>surówka z białej kapusty</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta kurczakowo- warzywna</b> 50g (brokuły, marchew, kurczak), <b>ogórek kiszony</b> 100g <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta kurczakowo- warzywna</b> 50g (brokuły, marchew, kurczak), <b>pomidor</b> 50g <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta kurczakowo- warzywna</b> 50g (brokuły, marchew, kurczak), <b>ogórek kiszony</b> 100g <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> 20 g(GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> 20 g(GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>polędwica drobiowa</b> 20 g(GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2151kcal B:113g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:298g, w tym cukry: 31g Błonnik: 33g Sól:5,3g	E: 2265kcal B:113g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:304g, w tym cukry: 33g Błonnik: 25g Sól:5,0g	E: 2082kcal B:106g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:287g, w tym cukry: 25g Błonnik: 41g Sól:5,3g

## 04.03.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , <b>musztarda</b> (GOR) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>pomidor</b> (S02)50g, <b>jablko</b> 180g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , <b>musztarda</b> (GOR) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>pomidor</b> (S02)50g, <b>jablko</b> 180g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , <b>musztarda</b> (GOR) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE) <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>pomidor</b> (S02)50g, <b>jablko</b> 180g
OBIAD	<b>Barszcz ukraiński</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), <b>kompot</b> 150ml	<b>Barszcz ukraiński</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta rybna</b> 50g ( (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>sałata</b> 10g, <b>ogórek kiszony</b> 30g, <b>mandarynka</b> 65g <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta rybna</b> 50g ( (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>sałata</b> 10g, <b>mandarynka</b> 65g <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta rybna</b> 50g ( (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) <b>sałata</b> 10g, <b>ogórek kiszony</b> 30g, <b>mandarynka</b> 65g <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>szynka kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>szynka kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>szynka kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2070kcal B:81g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 24g W:316g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,5g	E: 2173 kcal B:83g T:65g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:328g, w tym cukry: 45g Błonnik:21g Sól: 4,5g	E: 2091kcal B:78g T:58g, w tym kw. tł. nas.: 24g W:304g, w tym cukry: 29g Błonnik: 31g Sól: 4,5g

## 05.03.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>szynka drobiowa</b> 40g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>gruszka</b> 130g,	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>szynka drobiowa</b> 40g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>jabłko</b> 180g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>szynka drobiowa</b> 40g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>grysik na mleku</b> 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU) <b>gruszka</b> 130g, <b>ogórek kiszony</b> 100g
OBIAD	<b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g, (duszony; marchew, mięso z indyka, włoszczyzna, olej rzepakowy) <b>makaron</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, <b>ziemniaki</b> ; MLE, SEL) <b>gulasz z indyka</b> 120g, (duszony; marchew, mięso z indyka, włoszczyzna, olej rzepakowy) <b>makaron</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>gulasz z indyka</b> 120g, (duszony; marchew, mięso z indyka, włoszczyzna, olej rzepakowy) <b>makaron</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek</b> 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek</b> 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>ogórek</b> 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2209kcal B:99g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:281g, w tym cukry: 23g Błonnik:33g Sól:4,1g	E: 2155kcal B:92g T:73g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:248g, w tym cukry: 25g Błonnik:31g Sól:4,1g	E: 2105kcal B:93g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:252g, w tym cukry: 22g Błonnik: 37g Sól: 4,1g

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>połudwica drobiowa</b> 50g <b>koktajl truskawkowy</b> 150ml(jogurt naturalny, truskawki mrożone, MLE) kawa biała 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>połudwica drobiowa</b> 50g <b>koktajl truskawkowy</b> 150ml(jogurt naturalny, truskawki mrożone, MLE) kawa biała 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) <b>połudwica drobiowa</b> 50g <b>koktajl truskawkowy</b> 150ml(jogurt naturalny, truskawki mrożone, MLE) kawa biała 200ml
OBIAD	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml	<b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) <b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), <b>herbata</b> 200ml
POSILEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta z białego sera</b> 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta z białego sera</b> 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>pasta z białego sera</b> 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2089kcal B:76g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2165kcal B:74g T:67g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:322g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1979kcal B:69g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

## 07.03.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  sałata 10g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  jabłko 180g</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  sałata 10g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  jabłko 180g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>szynka konserwowa</b> 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  sałata 10g,  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  jabłko 180g</p>
OBIAD	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE),  <b>buraczki duszone</b> 90g  <b>kasza jęczmienna</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE),  <b>buraczki duszone</b> 90g  <b>kasza jęczmienna</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,  <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE),  <b>buraczki duszone</b> 90g  <b>kasza jęczmienna</b> 180g,  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>sałata</b> 10g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),  <b>ogórek kiszony</b> 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<b>pasta z białego sera ze szczypiorkiem</b> 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<b>pasta z białego sera</b> 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE),</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<b>pasta z białego sera ze szczypiorkiem</b> 50g (ser twarogowy, szczypiorek, śmietana; MLE),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2104kcal  B:110g  T:79g, w tym kw. tł. nas.: 31g  W:246g, w tym cukry: 36g  Błonnik: 31g  Sól:3,9g</p>	<p>E: 2210kcal  B:112g  T:86g, w tym kw. tł. nas.: 33g  W:257g, w tym cukry: 38g  Błonnik:27g  Sól:3,9g</p>	<p>E: 2018kcal  B:107g  T:80g, w tym kw. tł. nas.: 30g  W:229g, w tym cukry:26g  Błonnik: 33g  Sól:3,9g</p>

## 08.03.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU), <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE) <b>mandarynki</b> 130g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU), <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE) <b>mandarynki</b> 130g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>ser biały</b> 30g (MLE), <b>sałata</b> 10g, <b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU), <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE) <b>mandarynki</b> 130g
OBIAD	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g, <b>kompot</b> 150ml	<b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), <b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g, <b>kompot</b> 150ml
KOLACJA	<b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek</b> 40g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) , <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z białek z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>pomidor</b> 30g, <b>herbata</b> 200ml <b>pomidor</b> 40g	<b>pieczywo razowe</b> 100g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) <b>herbata</b> 200ml <b>ogórek</b> 40g
POSILEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2297kcal B:90g T:69g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:332g, w tym cukry: 47g Błonnik: 34g Sól:3,9g	E: 2415kcal B:92g T:75g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:334g, w tym cukry: 50g Błonnik: 26g Sól:3,9g	E: 2317kcal B:85g T:69g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:323g, w tym cukry: 30g Błonnik: 37g Sól:3,9g



	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, <b>masło</b> 13g (MLE) <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kakao</b> 200ml (MLE, GLU) <b>jablko</b> 120g	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>masło</b> 13g (MLE) sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kakao</b> 200ml (MLE, GLU) <b>jablko</b> 120g	<b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT) <b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), <b>masło</b> 13g (MLE) sałata 10g, <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), <b>kakao</b> 200ml (MLE, GLU) <b>jablko</b> 120g
OBIAD	<b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>lazanki z kapustą</b> 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, GLU, SEL, SOJ, GOR ), <b>kompot</b> 200 ml	<b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>makaron z białym serem</b> 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), <b>kompot</b> 200 ml	<b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) <b>lazanki z kapustą</b> 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, GLU, SEL, SOJ, GOR ), <b>kompot</b> 200 ml
KOLACJA	<b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ) <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>ogórek kiszony</b> 30g, <b>herbata</b> 200ml	<b>bulka</b> 100g (GLU PSZ) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>pomidor</b> 30g, <b>herbata</b> 200ml	<b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE) <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), <b>ogórek kiszony</b> 30g, <b>herbata</b> 200ml
POSIŁEK NOCNY	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g	<b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), <b>pomidor</b> (S02) 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2009kcal B:63g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:274g, w tym cukry: 31g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2121kcal B:63g T:82g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:306g, w tym cukry: 32g Błonnik: 20g Sól:5,4g	E: 2005kcal B:61g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:206g, w tym cukry: 27g Błonnik: 28g Sól:5,4g

## 10.03.2024r Niedziela

	<b>DIETA PODSTAWOWA</b>	<b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>	<b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>
ŚNIADANIE	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem</b> 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)            banan 120g</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem</b> 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)            banan 120g</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>pasta z twarogu z pomidorem i koperkiem</b> 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE),  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),  <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)            jabłko 120g</p>
OBIAD	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>kap biała duszona</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>	<p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)  <b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),  <b>kap biała duszona</b> 90g (kapusta biała, olej rzepakowy),  <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),  <b>kompot</b> 150ml</p>
KOLACJA	<p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)  <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica drobiowa</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica drobiowa</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>	<p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)  <b>masło</b> 13g (MLE)  <b>połędwica drobiowa</b> 50g  <b>herbata</b> 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>sałatka z rukoli i pomidora</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>sałatka z rukoli i pomidora</b> 30g</p>	<p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),  <b>sałatka z rukoli i pomidora</b> 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2173kcal            B:128g            T:64g, w tym kw. tł. nas.: 30g            W:286g, w tym cukry: 31g            Błonnik: 31g            Sól:4,2g</p>	<p>E: 2289kcal            B:129g            T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g            W:296g, w tym cukry: 32g            Błonnik: 24g            Sól:4,2g</p>	<p>E: 2101kcal            B:124g            T:66g, w tym kw. tł. nas.: 30g            W:267g w tym cukry: 24g            Błonnik: 39g            Sól:4,2g</p>