

1.04.2024r Poniedziałek

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  |
|-------------------|---|---|--|
| ŚNIADANIE         | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>kielbasa na gorąco</b> 70g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ,<br/> <b>chrzan</b>,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>sałata</b> 10g<br/> <b>jablko</b> 180g</p>   | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>kielbasa na gorąco</b> 70g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ,<br/> <b>chrzan</b>,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>sałata</b> 10g<br/> <b>jablko</b> 180g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>kielbasa na gorąco</b> 70g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ,<br/> <b>chrzan</b>,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>sałata</b> 10g<br/> <b>jablko</b> 180g</p>   |
| OBIAD             | <p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>kurczak pieczony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)<br/> <b>sur z białej kapusty</b> 80g g (kapusta biała, olej rzepakowy) ,<br/> <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br/>                     kompot 150ml</p> | <p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>kurczak duszony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)<br/> <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalfior),<br/> <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br/>                     kompot 150ml</p> | <p><b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>kurczak duszony z sosem</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)<br/> <b>sur z białej kapusty</b> 80g g (kapusta biała, olej rzepakowy) ,<br/> <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br/>                     kompot 150ml</p> |
| KOLACJA           | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>pomidor</b> 50g<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>pomidor</b> 50g<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>pomidor</b> 50g<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta z brokuła i szynki</b> 20g (brokuły, szynka kanapkowa, olej rzepakowy, jajko, musztarda; GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ)</p>   | <p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta z brokuła i szynki</b> 20g (brokuły, szynka kanapkowa, olej rzepakowy, jajko, musztarda; GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ)</p>   | <p><b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta z brokuła i szynki</b> 20g (brokuły, szynka kanapkowa, olej rzepakowy, jajko, musztarda; GLU, SEL, SOJ, GOR, JAJ)</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2030 kcal<br/>                     B:106g<br/>                     T:79g kw. tł. nas: 30g<br/>                     W:235g , w tym cukry: 31g<br/>                     Błonnik: 30g Sól: 4,5g</p>  | <p>E: 2061 kcal<br/>                     B:109g<br/>                     T:78g kw. tł. nas: 30g<br/>                     W:238g , w tym cukry: 30g<br/>                     Błonnik: 29g Sól: 4,5g</p>  | <p>E: 1990 kcal<br/>                     B:103g<br/>                     T:79g kw. tł. nas: 30g<br/>                     W:230 , w tym cukry: 32g<br/>                     Błonnik: 35g Sól: 4,5g</p>  |

## 2.04.2024r Wtorek

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE         | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> sałata 10g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)</p>  | <p><b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>szynka gotowana</b> 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> sałata 10g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br/> sałata 10g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)</p>  |
| OBIAD             | <p><b>Zupa ogórkowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) 300ml,<br/> <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)<br/> <b>buraczki duszone</b> 90g<br/> <b>kasza jęczmienna</b> 180g(GLU),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa grysikowa z kalafiozem</b> (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) 300ml,<br/> <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)<br/> <b>buraczki duszone</b> 90g<br/> <b>kasza jęczmienna</b> 180g(GLU),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa ogórkowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) 300ml,<br/> <b>ryż zapiekany z jabłkami</b> 350g (Jajko kurze, Bułka tarta, jabłko, jogurt naturalny 2%, olej rzepakowy, ryż biały; JAJ, GLU PSZ, MLE)<br/> <b>buraczki duszone</b> 90g<br/> <b>kasza jęczmienna</b> 180g(GLU),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> |
| KOLACJA           | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>   | <p><b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE), <b>herbata</b> 200ml</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  |
| POSILEK NOCNY     | <p><b>koktajl truskawkowy</b> (jogurt naturalny, truskawki; MLE)</p>  | <p><b>koktajl truskawkowy</b> (jogurt naturalny, truskawki; MLE)</p>  | <p><b>koktajl truskawkowy</b> (jogurt naturalny, truskawki; MLE)</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2214 kcal<br/> B:70g<br/> T:69g kw. tł. nas: 23g<br/> W:339g , w tym cukry: 49g<br/> Błonnik: 36g<br/> Sól: 4,6g</p>  | <p>E: 2283 kcal<br/> B:72g<br/> T:73g kw. tł. nas: 23g<br/> W:351g , w tym cukry: 51g<br/> Błonnik: 29g<br/> Sól: 4,6g</p>  | <p>E: 2232 kcal<br/> B:67g<br/> T:68g kw. tł. nas: 23g<br/> W:325g , w tym cukry: 35g<br/> Błonnik: 39g<br/> Sól: 4,6g</p>  |

3.04.2024r Środa

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|---|--|---|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE),<br><b>kawa zbożowa</b> 200 ml (MLE, GLU),<br><b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>jablko</b> 180g,  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>dżem</b> 50g, <b>ser biały</b> 30g (MLE),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br><b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>jablko</b> 180g,  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>ser biały</b> 50g (MLE), <b>pomidor</b> 50g<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br><b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>jablko</b> 180g,  |
| OBIAD             | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>pieczeń rzymska</b> 90g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)<br><b>sur z białej kapusty</b> 80g g (kapusta biała, olej rzepakowy) ,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>pieczeń rzymska</b> 90g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)<br><b>brokuły na parze</b> 90g,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>pieczeń rzymska</b> 90g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)<br><b>sur z białej kapusty</b> 80g g (kapusta biała, olej rzepakowy) ,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml<br>ogórek 40g   | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)<br>pomidor 30g,<br><b>herbata</b> 200ml<br>pomidor 40g   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g, <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml<br>ogórek 40g   |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka warzywna</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka warzywna</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),  | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>sałatka warzywna</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej - 50g),   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E:2132 kcal<br>B:79g<br>T:58g kw. tł. nas: 29g<br>W:339g, w tym cukry: 38g<br>Błonnik:42g<br>Sól: 3,9g  | E:2246 kcal<br>B:81g<br>T:61g kw. tł. nas: 28g<br>W:345g, w tym cukry: 42g<br>Błonnik:35g<br>Sól: 3,9g   | E:2045kcal<br>B:74g<br>T:59g kw. tł. nas: 29g<br>W:284g, w tym cukry: 38g<br>Błonnik:45g<br>Sól: 3,9g   |

## 4.04.2024r Czwartek

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW  |
|-------------------|---|---|--|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>pomarańcza</b> 150g,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU) | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>jabłko</b> 150g,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomarańcza</b> 150g,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)                             |
| OBIAD             | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>śmietana</b> 30g (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml              | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>jogurt grecki</b> 30g (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>śmietana</b> 30g (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pieczony paszтет drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany;, bułka; JAJ, GLU),<br><b>sałatka</b> (seler, jabłko – 100g) (SEL)<br><b>herbata</b> 200ml    | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałatka</b> (seler, jabłko – 100g) (SEL)<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pieczony paszтет drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany;, bułka; JAJ, GLU),<br><b>sałatka</b> (seler, jabłko – 100g), (SEL)<br><b>herbata</b> 200ml                              |
| POSILEK NOCNY     | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,<br><b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)<br>pomidor 50g   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)<br>pomidor 50g  | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy, pomidor () 50g   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2038 kcal<br>B:83g<br>T:72g kw. tł. nas: 29g<br>W:273g, w tym cukry:44g<br>Błonnik:37g Sól:4,8g  | E: 2126 kcal<br>B:85g<br>T:70g kw. tł. nas: 29g<br>W:294g, w tym cukry:44g<br>Błonnik:32g Sól:4,9g  | E: 1945 kcal<br>B:81g<br>T:71g kw. tł. nas: 29g<br>W:251g, w tym cukry:40g<br>Błonnik:40g Sól:4,8g   |



## 6.04.2024r Sobota

|                   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|--|---|---|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>sałatka z ogórka, pomidora, cebuli</b> (100g) | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>surówka z selera</b> 100g (seler, olej rzepakowy; SEL)               | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>sałatka z ogórka, pomidora, cebuli</b> (100g)               |
| OBIAD             | <b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)<br><b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),<br>cebula duszona 30g,<br><b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g,<br><b>kompot</b> 150ml                          | <b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)<br><b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),<br>cebula duszona 30g,<br><b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g,<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)<br><b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),<br>cebula duszona 30g,<br><b>marchewka gotowana z olejem</b> 120g,<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sur z selera i marchewki</b> 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy)<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z kielbasy</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sur z selera i marchewki</b> 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy)<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sur z selera i marchewki</b> 30g (marchewka surowa, seler surowy, olej rzepakowy)<br><b>herbata</b> 200ml  |
| POSILEK NOCNY     | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)  | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2060 kcal<br>B:64g<br>T:79g, kw. tł. nas: 28g<br>W:283g , w tym cukry:42g<br>Błonnik: 37g<br>Sól: 4,3g  | E: 2195 kcal<br>B:63g<br>T:77g, kw. tł. nas: 26g<br>W:306g , w tym cukry:43g<br>Błonnik: 33g<br>Sól: 4,3g   | E1985 kcal<br>B:61g<br>T:77g, kw. tł. nas: 27g<br>W:260g , w tym cukry:37g<br>Błonnik: 39g<br>Sól: 4,3g   |

## 7.04.2024r Niedziela

|                   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|--|---|---|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomidor</b> 30g,<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomidor</b> 30g,<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomidor</b> 30g,<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)   |
| OBIAD             | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (1 (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) ,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>kapusta biała duszona</b> 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g,<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g,<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>galareta</b> (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler)) 100g,<br><b>herbata</b> 200ml  |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR  | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1997kcal<br>B: 67g<br>T:75g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 289g W tym cukry: 21g<br>Błonnik: 37g<br>Sól:4,3g  | E: 2057kcal<br>B: 69g<br>T:73g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 300g W tym cukry: 22g<br>Błonnik: 31g<br>Sól:4,3g   | E: 1888kcal<br>B: 66g<br>T:73g Kw. tł. nasy.: 33g<br>W: 262g W tym cukry: 19g<br>Błonnik: 39g<br>Sól:4,3g   |

## 8.04.2024r Poniedziałek

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|---|--|---|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT) <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE)</b><br><b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),<br><b>sałatka z rukoli i pomidorów</b> z olejem 50g,<br><b>jablko</b> 160g<br><b>kawa biała</b> 200ml | <b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE)</b><br><b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>sałatka z sałaty i pomidorów</b> z olejem 50g,<br><b>jablko</b> 160g<br><b>kawa biała</b> 200ml   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE)</b> ,<br><b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),<br><b>sałatka z rukoli i pomidorów</b> z olejem 50g,<br><b>jablko</b> 160g,<br><b>kawa biała</b> 200ml |
| OBIAD             | <b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)<br><b>jajko sadzone</b> (JAJ)<br><b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml   | <b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)<br><b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br><b>marchewka duszona</b> 90g,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)<br><b>jajko sadzone</b> (JAJ),<br><b>marchewka z groszkiem</b> 90g (gotowana; marchewka, groszek, olej, mąka; GLU)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml          |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE)</b> ,<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml   |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor () 30g  | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor () 30g   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor () 30g  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2033kcal<br>B:75g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br>W:288g, w tym cukry: 42g<br>Błonnik:38g<br>Sól:5g   | E: 2131 kcal<br>B:75g<br>T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g<br>W:295g, w tym cukry: 45g<br>Błonnik:24g<br>Sól: 4,8g  | E: 1929kcal<br>B:70g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br>W:271g, w tym cukry: 30g<br>Błonnik: 43g<br>Sól: 5g   |



9.04.2024r Wtorek

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|---|---|---|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE) (MLE)<br><b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>sałata,<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml<br>(MLE, GLU)<br><b>kawa z mlekiem</b> 200ml  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>sałata,<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml<br>(MLE, GLU)<br><b>kawa z mlekiem</b> 200ml  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE) (MLE)<br><b>kielbasa szynkowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>sałata,<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml<br>(MLE, GLU)<br><b>kawa z mlekiem</b> 200ml  |
| OBIAD             | <b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch,<br>kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL,<br>SOJ, GOR)<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk,<br>włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona,<br>marchewka, olej rzepakowy),<br><b>kasza jęczmienna</b> 180g,<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa koperkowa</b> 300ml (ziemniaki, koperek,<br>włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL)<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk,<br>włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>sur z marchewki</b> 90g, (marchewka, jabłko)<br><b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch,<br>kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL,<br>SOJ, GOR)<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk,<br>włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona,<br>marchewka, olej rzepakowy),<br><b>kasza jęczmienna</b> 180g,<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca,<br>marchewka, masło; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ,<br>GOR) , pomidor () 30g,<br><b>herbata</b> 200ml   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z ciecierzycy</b> 50g (ciecierzyca,<br>marchewka, masło; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml   |
| POSILEK NOCNY     | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,   | <b>Pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2146 kcal<br>B:86g<br>T:62g, w tym kw. tł. nas.: 33g<br>W:320g, w tym cukry: 24g<br>Błonnik:45g<br>Sól:4,7g  | E: 2079kcal<br>B:79g<br>T:71g, w tym kw. tł. nas.: 35g<br>W:291g, w tym cukry: 25g<br>Błonnik:36g<br>Sól:4,4g   | E: 2027kcal<br>B:80g<br>T:63g, w tym kw. tł. nas.: 33g<br>W:300g, w tym cukry: 13g<br>Błonnik: 51g<br>Sól: 4,7g   |

10.04.2024r środa

|                   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW   |
|-------------------|--|---|---|
| ŚNIADANIE         | <p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>parówka</b> 70g , musztarda,<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>gruszka</b> 130g,</p>                                     | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>parówka</b> 70g , musztarda,<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>jabłko</b> 180g</p>  | <p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>parówka</b> 70g , musztarda,<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>gruszka</b> 130g,<br/> <b>ogórek kiszony</b> 100g</p>     |
| OBIAD             | <p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)<br/> <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>  | <p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)<br/> <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>   | <p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)<br/> <b>makaron ze szpinakiem</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>                               |
| KOLACJA           | <p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p> | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE) <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p> | <p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b>, JAJ, SEL, GOR)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p> |
| POSILEK NOCNY     | <p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br/> <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>ogórek</b> 30g</p>   | <p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br/> <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>ogórek</b> 30g</p>  | <p><b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br/> <b>połędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>ogórek</b> 30g</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2096 kcal<br/> B:93g<br/> T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g<br/> W:278g, w tym cukry: 23g<br/> Błonnik:33g<br/> Sól:4,2g</p>  | <p>E: 2043kcal<br/> B:86g<br/> T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g<br/> W:243g, w tym cukry: 25g<br/> Błonnik:32g<br/> Sól:4,2g</p>  | <p>E: 1995kcal<br/> B:87g<br/> T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g<br/> W:249g, w tym cukry: 21g<br/> Błonnik: 37g<br/> Sól: 4,2g</p>  |