

21.07.2024r Niedziela

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>pomidor</b> 30g,<br/> <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br/> <b>jabłko</b> 180g<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)</p>  | <p><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 (MLE),<br/> <b>jabłko</b> 180g<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)</p>   | <p><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 (MLE),<br/> <b>jabłko</b> 180g<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)</p>   |
| OBIAD             | <p><b>Rosół z makaronem</b> 300ml (I (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</p> | <p><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</p> | <p><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</p> |
| KOLACJA           | <p><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</p>   | <p><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</p>   | <p><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</p>   |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g</p>  | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor,olej rzepakowy) 30g</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 1995kcal<br/> B: 62g<br/> T:77g Kw. tł. nasy.: 34g<br/> W: 289g W tym cukry: 21g<br/> Błonnik: 37g<br/> Sól:4,3g</p>  | <p>E: 2055kcal<br/> B: 64g<br/> T:75g Kw. tł. nasy.: 34g<br/> W: 300g W tym cukry: 22g<br/> Błonnik: 31g<br/> Sól:4,3g</p>   | <p>E: 1886kcal<br/> B: 61g<br/> T:75g Kw. tł. nasy.: 33g<br/> W: 262g W tym cukry: 19g<br/> Błonnik: 39g<br/> Sól:4,3g</p>   |

22.07.2024r 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>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>arbuz</b> 150g</p> | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>arbuz</b> 150g</p>                                  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>twarożek z koperkiem</b> 50g (MLE),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br/> <b>arbuz</b> 150g</p>   |
| OBIAD             | <p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)<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>kompot</b> 200 ml</p>       | <p><b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)<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>kompot</b> 200 ml</p> | <p><b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)<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>kompot</b> 200 ml</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</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>   | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</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/> BŁ: 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/> BŁ: 39g<br/> Sól: 4,6g</p>  |

23.07.2024r 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>Bulka</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 pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, 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 pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, 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 pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<br/> <b>gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, 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 brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>   | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>   | <p><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</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2168 kcal<br/> B:93g<br/> T:71g kw. tł. nas: 22<br/> W:294g, , w tym cukry:39g<br/> Błonnik: 33g<br/> Sól:4g</p>  | <p>E: 2204kcal<br/> B:95g<br/> T:72g kw. tł. nas: 23<br/> W:314g, , w tym cukry:41g<br/> Błonnik: 28g<br/> Sól:4g</p>   | <p>E: 2103 kcal<br/> B:91g<br/> T:68g kw. tł. nas: 22<br/> W:271g, , w tym cukry:34g<br/> Błonnik: 36g<br/> Sól:4g</p>  |

## 24.07.2024r 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 gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko</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 gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko</b> 180g,              | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>ser biały</b> 30g (MLE), pomidor () 50g<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko</b> 180g,       |
| OBIAD             | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>makaron z sosem bolognese</b> 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150 ml                                     | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>makaron z sosem bolognese</b> 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150 ml | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>makaron z sosem bolognese</b> 320g (makaron, pomidory, mięso wieprzowe, olej rzepakowy, GLU PSZ)<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><b>ogórek</b> 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><b>pomidor</b> 40g   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g,<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><b>ogórek</b> 40g   |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),   | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),  | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>surówka warzywna</b> 50g (seler, marchew, jabłko, jogurt naturalny 2%, SEL),  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E:2211 kcal<br>B:77g<br>T:61g kw. tł. nas: 29g<br>W:354g, w tym cukry: 42g<br>Bł:42g<br>Sól: 3,9g   | E:2260 kcal<br>B:79g<br>T:59g kw. tł. nas: 28g<br>W:363g, w tym cukry: 44g<br>Bł:35g<br>Sól: 3,9g   | E:2124 kcal<br>B:72g<br>T:62g kw. tł. nas: 29g<br>W:299g, w tym cukry: 42g<br>Bł:45g<br>Sól: 3,9g   |

## 25.07.2024r Czwartek

|                   | <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)<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>nektarynka</b> 120g,<br/> <b>pomidor</b> 50g<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br/> <b>sałata</b> - 10g</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>nektarynka</b> 120g,<br/> <b>pomidor</b> 50g<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br/> <b>sałata</b> - 10g</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>nektarynka</b> 120g,<br/> <b>pomidor</b> 50g<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br/> <b>sałata</b> - 10g</p> |
| OBIAD             | <p><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/> śmietana 30g (MLE),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>  | <p><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/> jogurt grecki 30g (MLE),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><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/> śmietana 30g (MLE),<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>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),<br/> <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g) (SEL)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>                                   | <p><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 – 50g) (SEL)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),<br/> <b>sałatka</b> (seler, jabłko – 50g), (SEL)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>                                |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,<br/> <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)<br/> <b>pomidor</b> 50g</p>   | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)<br/> <b>pomidor</b> 50g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy),<br/> <b>pomidor</b> 50g</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2038 kcal<br/> B:83g<br/> T:72g kw. tł. nas: 29g<br/> W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g</p>  | <p>E: 2126 kcal<br/> B:85g<br/> T:70g kw. tł. nas: 29g<br/> W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g</p>  | <p>E: 1945 kcal<br/> B:81g<br/> T:71g kw. tł. nas: 29g<br/> W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,9g</p>  |

26.07.2024r Piątek

|                   | 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>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br/> <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<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>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br/> <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>jabłko</b> 130g</p> | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br/> <b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br/> <b>gruszka</b> 130g</p> |
| OBIAD             | <p><b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)<br/> <b>ryż</b> 180g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>                 | <p><b>Krupnik</b> 300ml (GLU)<br/> <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)<br/> <b>ryż</b> 180g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>   | <p><b>Żurek</b> 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> <b>ryba po grecku</b> 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL)<br/> <b>ryż</b> 180g,<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 z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml<br/> ogórek 50g</p>   | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta z twarogu</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE),<br/> pomidor 50g,<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b>100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta z zielonego groszku</b> 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml<br/> ogórek 50g</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>  | <p><b>Bulka</b>30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E:2070 kcal<br/> B:77g<br/> T:67g kw. tł. nas: 27g<br/> W:308g, w tym cukry:43g<br/> Błonnik:37g<br/> Sól 4,9g</p>  | <p>E:2136 kcal<br/> B:79g<br/> T:64g kw. tł. nas: 25g<br/> W:332g, w tym cukry:44g<br/> Błonnik:32g<br/> Sól 4,9g</p>   | <p>E:1980kcal<br/> B:75g<br/> T:66g kw. tł. nas: 26g<br/> W:263g, w tym cukry:38g<br/> Błonnik:39g<br/> Sól 4,9g</p>  |

27.07.2024r Sobota

|                   | 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>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>sałata</b> (10g)<br/> <b>jabłko</b> 180g</p> | <p><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>sałata</b> (10g)<br/> <b>jabłko</b> 180g</p>        | <p><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>sałata</b> (10g)<br/> <b>jabłko</b> 180g</p> |
| OBIAD             | <p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)<br/> <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),<br/> <b>cebula duszona</b> 30g,<br/> <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>   | <p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)<br/> <b>kopytka gotowane</b> 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ),<br/> <b>masło</b> 10g (MLE),<br/> <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Barszcz zabieleny</b> 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE)<br/> <b>kopytka gotowane</b> 320g (JAJ, , GLU PSZ),<br/> <b>cebula duszona</b> 30g,<br/> <b>marchewka gotowana z olejem</b> 100g,<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 z kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> <b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><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>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><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>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,<br/> <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>  | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,<br/> <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)</p>  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2023 kcal<br/> B:64g<br/> T:76g, kw. tł. nas: 28g<br/> W:278g , w tym cukry:42g<br/> Błonnik: 37g Sól: 4,3g</p>  | <p>E: 2148 kcal<br/> B:63g<br/> T:74g, kw. tł. nas: 26g<br/> W:301g , w tym cukry:43g<br/> Błonnik: 33g Sól: 4,3g</p>   | <p>E1938 kcal<br/> B:61g<br/> T:74g, kw. tł. nas: 27g<br/> W:254g , w tym cukry:37g<br/> Błonnik: 39g Sól: 4,3g</p>   |

28.07.2024r Niedziela

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYZYWAJALNYCH 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>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR ,<br>musztarda,<br><b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 100g     | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 100g                                  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR ,<br>musztarda,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 100g                       |
| OBIAD             | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)<br><b>kapusta biała duszona</b> 150g, <b>ziemniaki</b> 180g, <b>kompot</b> 150ml                     | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)<br>brokuły na parze 150g,<br><b>ziemniaki</b> 180g,<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)<br><b>kapusta biała duszona</b> 150g,<br><b>ziemniaki</b> 180g,<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>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 | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<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                      | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <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                          |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR   | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR  | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1987kcal<br>B: 66g<br>T:73g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 283g W tym cukry: 21g<br>Błonnik: 37g<br>Sól:4,3g   | E: 2067kcal<br>B: 68g<br>T:71g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 294g W tym cukry: 22g<br>Błonnik: 31g<br>Sól:4,3g   | E: 1898kcal<br>B: 65g<br>T:71g Kw. tł. nasy.: 33g<br>W: 256g W tym cukry: 19g<br>Błonnik: 39g<br>Sól:4,3g   |

## 29.07.2024r Poniedziałek

|                   | DIETA PODSTAWOWA  | DIETA ŁATWOSTRAWNA  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH 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>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)<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>jabłko</b> 180g<br/> <b>kawa biała</b> 200ml</p> | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)<br/> <b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br/> <b>sałatka z sałaty i pomidorów</b> z olejem 50g,<br/> <b>jabłko</b> 180g<br/> <b>kawa biała</b> 200ml</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE),<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>jabłko</b> 180g,<br/> <b>kawa biała</b> 200ml</p> |
| OBIAD             | <p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> <b>jajko sadzone</b> (JAJ)<br/> <b>mizeria</b> 90g (ogórki, śmietana 12%)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g (MLE)<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>  | <p><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 (MLE)<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> <b>jajko sadzone</b> (JAJ),<br/> <b>mizeria</b> 90g (ogórki, śmietana 12%)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g (MLE)<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 z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>   | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (tuńczyk, ser biały, MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta z tuńczyka</b> 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>  | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g</p>   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2045kcal<br/> B:75g<br/> T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br/> W:291g, w tym cukry: 42g<br/> Błonnik:38g<br/> Sól:5g</p>  | <p>E: 2143 kcal<br/> B:75g<br/> T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g<br/> W:298g, w tym cukry: 45g<br/> Błonnik:24g<br/> Sól: 4,8g</p>  | <p>E: 1941kcal<br/> B:70g<br/> T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br/> W:274g, w tym cukry: 30g<br/> Błonnik: 43g<br/> Sól: 5g</p>  |

30.07.2024r Wtorek

|                   | DIETA PODSTAWOWA   | DIETA ŁATWOSTRAWNA   | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH 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), sałata,<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (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), sałata,<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (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), sałata,<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa z mlekiem</b> 200ml                                   |
| OBIAD             | <b>Zupa ogórkowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) 300ml,<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>makaron</b> 180g (GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150ml       | <b>Zupa koperkowa</b> 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL)<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>makaron</b> 180g (GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa ogórkowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) 300ml,<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>makaron</b> 180g (GLU PSZ)<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, 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, 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, marchewka, masło; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml   |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,  | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,   | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>pasta rybna</b> 30g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy,   |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2100 kcal<br>B:82g<br>T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g<br>W:317g, w tym cukry: 24g<br>Błonnik:45g<br>Sól:4,7g   | E: 2033kcal<br>B:75g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g<br>W:288g, w tym cukry: 25g<br>Błonnik:36g<br>Sól:4,4g  | E: 1981kcal<br>B:76g<br>T:61g, w tym kw. tł. nas.: 32g<br>W:297g, w tym cukry: 13g<br>Błonnik: 51g<br>Sól: 4,7g  |

31.07.2024r 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>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),<br/> sałata 10g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),</p> | <p><b>Bułka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>połędwica drobiowa</b> 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br/> sałata 10g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),<br/> sałata 10g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU),<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),</p>                                     |
| OBIAD             | <p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)<br/> <b>gołąbki z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p>           | <p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)<br/> <b>pulpety z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)<br/> <b>brokuły na parze</b> 90g<br/> <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL)<br/> <b>gołąbki z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, kapusta biała, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<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 z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE),<br/> <b>pomidor</b> 50g<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),<br/> <b>herbata</b> 200ml<br/> <b>pomidor</b> 50g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g (twaróg, śmietana, koperek; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml<br/> <b>pomidor</b> 50g</p>  |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopočka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g</p>  | <p><b>Bułka</b>30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopočka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>   | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopočka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g</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>   |