

1.11.2024r Piątek

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

2.11.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) polędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) polędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU) polędwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jablko 160g, kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) jajko sadzone (jajko, olej rzepakowy, JAJ) marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>	<p>Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL) jajko gotowane z sosem koperkowym (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka z groszkiem 90g (marchewka, groszek zielony, mąka, olej rzepakowy, GLU), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) galareta (mięso drobiowe, groszek zielony, sól, marchew, pietruszka, żelatyna, ocet, aromat, sól, przyprawy (w tym seler) 100g, herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2038kcal* B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:289g, w tym cukry: 42g Błonnik:38g Sól:5g</p>	<p>E: 2131 kcal B:75g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:295g, w tym cukry: 45g Błonnik:24g Sól: 4,8g</p>	<p>E: 1933kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:272g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p>

3.11.2024r Niedziela

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

4.11.2024r Poniedziałek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) koktajl truskawkowy 150ml(jogurt naturalny, truskawki; MLE) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), MLE), kompot 150ml</p>	<p>Barszcz zabieleny 300ml, (mąka pszenna, burak, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Barszcz ukraiński 300ml, (mąka pszenna, burak, fasola, kapusta biała, śmietana, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) mandarynka 65g herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) mandarynka 65g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sur z marchewki i jabłka 30g (marchewka, jabłko) mandarynka 65g herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2059kcal B:79g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:313g, w tym cukry: 45g Błonnik:29g Sól:4,3g</p>	<p>E: 2162 kcal B:81g T:66g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:325g, w tym cukry: 47g Błonnik:22g Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2080kcal B:76g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 25g W:301g, w tym cukry: 31g Błonnik: 32g Sól: 4,3g</p>

5.11.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,	Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, ogórek kiszony 100g
OBIAD	Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml	Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml	Zupa ogórkowa 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszone, ziemniaki; MLE, SEL) gulasz z indyka 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy), ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2106 kcal B:89g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:281g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g	E: 2102kcal B:84g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 34g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g	E: 2005kcal B:82g T:60g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:252g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) polędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g pomidor 50g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanek warzywny 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Krupnik 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki , GLU, MLE, SEL) zapiekanek warzywny 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) zapiekanek warzywny 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, jogurt naturalny, brokuły; MLE), herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z ciecierzycy 50g (ciecierzyca, marchewka, masło; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo pszenne 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)	Bulka 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)	pieczywo razowe 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta rybna 20g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2106kcal B:78g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2178kcal B:76g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1996kcal B:71g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

7.11.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g	Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g
OBIAD	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml	Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ) 300ml, gotowane klopsy mięsno-brokulowe z sosem 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, JAJ, GLU PSZ, MLE), buraczki duszone 90g, kasza jęczmienna 180g (GLU), kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), kielbasa szynkowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2104kcal B:110g T:79g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g	E: 2210kcal B:112g T:86g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g	E: 2018kcal B:107g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g

8.11.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z borówkami 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z borówkami 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) koktajl owsiany z borówkami 150g (borówki, płatki owsiane, jogurt naturalny, MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ), cebula duszona 30g, surówka z marchewka duszonej 100g (marchew, olej) kompot 150ml</p>	<p>Zupa koperkowa 300ml (ziemniaki, koperek, włoszczyzna, śmietana, marchewka; MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ), masło 10g, surówka z marchewka duszonej 100g (marchew, olej) kompot 150ml</p>	<p>Zupa grochowa 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ), cebula duszona 30g, surówka z marchewka duszonej 100g (marchew, olej) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) ogórek zielony 50g herbata 200ml</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) pomidor 50g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z jaj z porem i koperkiem 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR) ogórek zielony 50g herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p>Pieczywo pszenne 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,</p>	<p>bulka 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,</p>	<p>Pieczywo razowe 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g</p>

9.11.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) melon 150g,</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 120g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), surówka z marchewki i jabłka (marchew, jabłko, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) melon 150g,</p>
OBIAD	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml</p>	<p>Zupa grysikowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, ziemniaki; kasza manna; GLU PSZ, MLE, SEL) makaron z białym serem 230g (makaron, ser twarogowy, śmietana) GLU, MLE), kompot 200 ml</p>	<p>Zupa z fasolki szparagowej 300ml ((kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) łazanki z kapustą 320g (kielbasa wieprzowa, kapusta kiszona, makaron, olej rzepakowy, pieczarki GLU, SEL, SOJ, GOR), kompot 200 ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), ogórek kiszony 30g, sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), pomidor 30g, herbata 200ml sałata 10g</p>	<p>pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (g (tuńczyk, ser biały, MLE), ogórek kiszony 30g, herbata 200ml sałata 10g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), ser biały 20g (MLE), pomidor (S02) 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2009kcal B:63g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 32g W:274g, w tym cukry: 31g Błonnik: 27g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2121kcal B:63g T:82g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:306g, w tym cukry: 32g Błonnik: 20g Sól:5,4g</p>	<p>E: 2005kcal B:61g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:206g, w tym cukry: 27g Błonnik: 28g Sól:5,4g</p>

10.11.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 130g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu z pomidorem i koperkim 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g</p>
OBIAD	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) rolada z kurczaka z sosem 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU), kapusta biała duszona 90g, g (kapusta biała, olej rzepakowy), ziemniaki 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) sałata 10g herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2048kcal B:95g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:291g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,4g</p>	<p>E: 2169kcal B:98g T:71g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:301g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g</p>	<p>E: 1963kcal B:93g T:64g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:277g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,4g</p>

