

21.11.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 120g	Bulka pszenna 100g (GLU PSZ) jajko gotowane z sosem koperkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 120g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) jajko gotowane z sosem czosnkowym 30g (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), masło 13g (MLE) kasza manna gotowana na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) nektarynka 120g
OBIAD	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), wątróbka drobiowa smażona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) surówka z kiszzonego ogórka 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), wątróbka drobiowa duszona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml	Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), wątróbka drobiowa duszona 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU) surówka z kiszzonego ogórka 90g (kiszony ogórek, olej, cebula) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml
KOLACJA	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, olej) 30g, herbata 200ml	Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, olej) 30g, herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) szynka gotowana 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) surówka z marchewki i jabłka (marchewka, jabłko, olej) 30g, herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połudwica drobiowa 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR)
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 1981kcal B:91g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 29g W:280g, w tym cukry: 40g Błonnik: 36g Sól:4,2g	E: 2100kcal B:94g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:290g, w tym cukry: 42g Błonnik:28g Sól:4,1g	E: 1893kcal B:89g T:63g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:266g, w tym cukry:29g Błonnik: 43g Sól:4,2g

	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 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) arbuz 150g</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) arbuz 150g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, pomidor, koperek, śmietana; MLE), masło 13g (MLE) ryż gotowany na mleku 250ml (MLE), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g</p>
OBIAD	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba w sosie porowym 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba w sosie porowym 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa pomidorowa (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ,) 300ml, ryba w sosie porowym 90/80g (morszczuk, por, olej rzepakowy, śmietana 18%, pieprz, sól, cukier) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) połędwica drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z zielonego groszku 50g (groszek zielny, olej, ser twarogowy; MLE), herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g,ser żółty 20g,</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2133kcal B:86g T:76g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:294g, w tym cukry: 45g Błonnik: 36g Sól:5,7g</p>	<p>E: 2259kcal B:88g T:80g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:300g, w tym cukry: 48g Błonnik: 28g Sól:5,7g</p>	<p>E: 2060kcal B:85g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:285g, w tym cukry: 29g Błonnik: 43g Sól:5,7g</p>

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jabłko pieczone 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jabłko pieczone 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE) połudwica drobiowa 40g (SEL, JAJ, GLU), sałatka z buraka 30g (buraki, olej rzepakowy) jabłko pieczone 160g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)</p>
OBIAD	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jabłko sadzone (jabłko, olej rzepakowy, JAJ) marchewka duszona 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jabłko gotowane z sosem koperkowym (jabłko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>	<p>Zupa kalafiorowa 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), jabłko gotowane z sosem koperkowym (jabłko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ), marchewka duszona 90g (marchewka, mąka pszenna, olej, GLU) ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta z tuńczyka 50g (tuńczyk, ser biały, MLE), 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: 2033kcal* B:75g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:288g, 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: 1929kcal B:70g T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g W:271g, w tym cukry: 30g Błonnik: 43g Sól: 5g</p>

24.11.2024r Niedziela

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) 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) melon 150g,</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) melon 150g,</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 z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kap biała duszona na wodzie 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), kasza jęczmienna (GLU) 180g kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak duszony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) warzywa na parze 90g (marchew, brokuły, kalafior) kasza jęczmienna (GLU) 180g kompot 150ml</p>	<p>Rosół z makaronem 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ) kurczak pieczony z sosem 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE) kap biała duszona na wodzie 90g (kapusta biała, olej rzepakowy), kasza jęczmienna (GLU) 180g kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), ogórek kiszony 50g herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), sałata 10g herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pieczony paszтет drobiowy 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany, bułka; JAJ, GLU), ogórek kiszony 50g 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>

25.11.2024r Poniedziałek

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

26.11.2024r Wtorek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g,</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), szynka drobiowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) masło 13g (MLE) grysik na mleku 250ml (kasza manna, mleko, MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) gruszka 130g, ogórek kiszony 100g</p>
OBIAD	<p>Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) buraczki duszone na wodzie 90g ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa jarzynowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, kalafior, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) buraczki duszone na wodzie 90g ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa ogórkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, ziemniaki; MLE, SEL) pieczeń rzymska z sosem 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ) buraczki duszone na wodzie 90g ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) sałatka jarzynowa 100g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, ziemniaki, JAJ, SEL, GOR) herbata 200ml</p>
POSILEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), pomidor 30g</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek 30g</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2117 kcal B:86g T:58g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:288g, w tym cukry: 25g Błonnik:34g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2102kcal B:84g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:253g, w tym cukry: 27g Błonnik:33g Sól:4,2g</p>	<p>E: 2016kcal B:79g T:59g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:259g, w tym cukry: 23g Błonnik: 38g Sól: 4,2g</p>

27.11.2024r Środa

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWOPRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) banan 120g	Bulka 100g (GLU PSZ), masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU) banan 120g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU) parówka 70g (SEL, GLU), musztarda (GOR) jablko pieczone 180g kawa zbożowa biała 200ml (MLE, GLU)
OBIAD	Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) zapiekanka warzywna 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) zapiekanka warzywna 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ) kompot 150ml	Zupa pieczarkowa 300ml (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, pieczarki, makaron; MLE, SEL) zapiekanka warzywna 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, śmietana, 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 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),	pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2094kcal B:75g T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:311g, w tym cukry: 39g Błonnik: 33g Sól:4,3g	E: 2166kcal B:73g T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g W:321g, w tym cukry: 41g Błonnik:20g Sól:4,2g	E: 1984kcal B:68g T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g W:299g, w tym cukry:30g Błonnik: 38g Sól:4,3g

28.11.2024r Czwartek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), mus marchewkowo dyniowy 30g, masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) mus marchewkowo dyniowy 30g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) szynka konserwowa 50g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g, masło 13g (MLE) mus marchewkowo dyniowy 30g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko pieczone 180g</p>
OBIAD	<p>Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, olej) 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), marchewka tarta z jabłkiem 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>	<p>Zupa brokułowa 300ml (kurczak, mąka, brokuły, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL), kurczak po tokańsku 150g (kurczak, śmietana, pomidory, szpinak, MLE), surówka z kiszonej kapusty (kapusta kiszona, olej) 90g, ziemniaki 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE), kompot 150ml</p>
KOLACJA	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), sałata 10g (S02)</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) kielbasa szynkowa 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR), ogórek kiszony 30g</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>	<p>pieczywo 30g (GLU), masło 5g (MLE), połędwica drobiowa 20g (GLU, SEL, SOJ, GOR),</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2086kcal B:110g T:77g, w tym kw. tł. nas.: 31g W:246g, w tym cukry: 36g Błonnik: 31g Sól:3,9g</p>	<p>E: 2192kcal B:112g T:84g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:257g, w tym cukry: 38g Błonnik:27g Sól:3,9g</p>	<p>E: 2000kcal B:107g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 30g W:229g, w tym cukry:26g Błonnik: 33g Sól:3,9g</p>

29.11.2024r Piątek

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) ser żółty 40g, sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g	bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) ser żółty 40g, sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) ser żółty 40g, sałata 10g, płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jabłko pieczone 180g
OBIAD	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż 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 na sypko 180g kompot 150ml	Żurek 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR) ryba po grecku 100g/150g (morszczuk duszona w warzywach: marchew, olej rzepakowy, pietruszka, por, seler; SEL) ryż na sypko 180g kompot 150ml
KOLACJA	Pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	bulka 100g (GLU PSZ) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml	pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) masło 13g (MLE) pasta brokułowa 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE), herbata 200ml
POSIŁEK NOCNY	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,	pieczywo 30g (GLU), masło (MLE) 5g, sałatka z pomidora i rukoli 20g,
WARTOŚCI ODŻYWCZE	E: 2154kcal B:89g T:74g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:398g, w tym cukry: 44g Błonnik: 35g Sól:5,4g	E: 2273kcal B:91g T:78g, w tym kw. tł. nas.: 35g W:304g, w tym cukry: 47g Błonnik: 27g Sól:5,4g	E: 2082kcal B:86g T:72g, w tym kw. tł. nas.: 33g W:289g, w tym cukry: 28g Błonnik: 42g Sól:5,4g

30.11.2024r Sobota

	DIETA PODSTAWOWA	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW
ŚNIADANIE	<p>pieczywo pszenne 50g (GLU PSZ) pieczywo razowe 50g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), dżem 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) banan 120g</p>	<p>pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT) pasta z twarogu 50g (ser twarogowy, śmietana; MLE), pomidor 50g masło 13g (MLE) płatki owsiane gotowane na mleku 250ml (MLE, GLU), kawa zbożowa 200ml (MLE, GLU) jablko 180g</p>
OBIAD	<p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p>	<p>Zupa grysikowa 300 ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), masło 13g marchewka gotowana z olejem 120g, kompot 150ml</p>	<p>Kapuśniak 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR) kopytka gotowane 320g (jajka, mąka pszenna, mąka ziemniaczana, ziemniaki; JAJ, , GLU PSZ), cebula duszona 30g, marchewka gotowana z olejem 120g, 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) sałata 10g pomidor 30g herbata 200ml</p>	<p>Bulka 100g (GLU PSZ) , masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g pomidor 30g herbata 200ml</p>	<p>Pieczywo razowe 100g (GLU ŻYT), masło 13g (MLE) pasta rybna 50g (mintaj na parze, ryż, marchewka, cebula, koncentrat pomidorowy) sałata 10g pomidor 30g herbata 200ml</p>
POSIŁEK NOCNY	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p>	<p>Pieczywo 30g (GLU), masło 5g, pasta z jaj 30g (JAJ, GOR)</p>
WARTOŚCI ODŻYWCZE	<p>E: 2114 kcal B:68g T:81g, kw. tł. nas: 29g W:288g , w tym cukry:42g Błonnik: 35g Sól: 4,3g</p>	<p>E: 2249 kcal B:67g T:97g, kw. tł. nas: 26g W:311g , w tym cukry:43g Błonnik: 32g Sól: 4,3g</p>	<p>E2039 kcal B:65g T:79g, kw. tł. nas: 27g W:265g , w tym cukry:37g Błonnik: 38g Sól: 4,3g</p>