

**21.04.2025r Poniedziałek**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kielbasa na gorąco 80g</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>chrzan<br><b>pomidor</b> 30g<br><b>kawa biała</b> 200ml                                                                                                                    | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kielbasa na gorąco 80g</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>chrzan<br><b>pomidor</b> 30g<br><b>kawa biała</b> 200ml                                                                                                                                                                      | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kielbasa na gorąco 80g</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>chrzan,<br><b>pomidor</b> 30g<br><b>kawa biała</b> 200ml                                                                                                                                                          |
| OBIAD             | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)<br><b>sałatka z sosem winegret</b> (olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)<br><b>sałatka z sosem winegret</b> (olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (kurczak, makaron, marchewka, pietruszka, por, seler, SEL, GLU PSZ)<br><b>kurczak pieczony</b> 150/80g (kurczak, masło, mąka, GLU PSZ, MLE)<br><b>sałatka z sosem winegret</b> (olej rzepakowy, sok z cytryny, sól, pieprz)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka</b> 100g (gotowany makaron i brokuły, jajko, olej rzepakowy, szynka kanapkowa; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                         | <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; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                           | <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; kukurydza (GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                            | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>ser biały</b> 20g (MLE), pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                             |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2045kcal<br>B:75g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br>W:291g, w tym cukry: 42g<br>Błonnik:38g Sól:5g                                                                                                                                                                                                                                     | 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 Sól: 4,8g                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1941kcal<br>B:70g<br>T:70g, w tym kw. tł. nas.: 26g<br>W:274g, w tym cukry: 30g<br>Błonnik: 43g Sól: 5g                                                                                                                                                                                                                                   |

**22.04.2025r Wtorek**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                      |
|-------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),<br>sałata 10g<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>jablko</b> 180g | <b>bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>kielbasa szynkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>sałata 10g<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>jablko</b> 180g                                             | <b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT)<br><b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),<br>sałata 10g<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>jablko</b> 180g |
| OBIAD             | <b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)<br><b>zapekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150ml                                                                         | <b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)<br><b>zapekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa z fasolki szparagowej</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, fasolka szparagowa, ziemniaki; MLE, SEL)<br><b>zapekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, 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 brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br>herbata 200ml                                                                                                                                                             | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br>herbata 200ml                                                                                                                          | <b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br>herbata 200ml                                                                                                                                                            |
| POSILEK NOCNY     | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),                                                                                                                                                                                                                                                   | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),                                                                                                                                                                | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),pasta z białego sera 20g (ser twarogowy, śmietana; MLE),                                                                                                                                                                                                           |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2106kcal<br>B:78g<br>T:61g, w tym kw. tł. nas.: 27g<br>W:311g, w tym cukry: 39g<br>Błonnik: 33g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                              | E: 2178kcal<br>B:76g<br>T:68g, w tym kw. tł. nas.: 28g<br>W:321g, w tym cukry: 41g<br>Błonnik:20g<br>Sól:4,2g                                                                                                                                                            | E: 1996kcal<br>B:71g<br>T:62g, w tym kw. tł. nas.: 27g<br>W:299g, w tym cukry:30g<br>Błonnik: 38g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                       |

23.04.2025r 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), <b>pomidor</b> 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>jajko gotowane z sosem musztardowym</b> (jajko, masło, musztarda, sól, pieprz, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br><b>surówka</b> 90g (marchewka, kapusta biała, olej, GLU)<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE) (MLE)<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br><b>brokuły na parze</b> 90g,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml | <b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>jajko gotowane z sosem musztardowym</b> (jajko, masło, musztarda, sól, pieprz, jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br><b>surówka</b> 90g (marchewka, kapusta biała, olej, GLU)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, 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>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>pomidor</b> 30g,<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>pomidor</b> 40g                                                                                                                                               | <b>Pieczywo razowe</b> 100g,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>ogórek</b> 40g                                                                                                                                                                                                                                     |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,<br><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,<br><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                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

**24.04.2025r Czwartek**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                       | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                       |
|-------------------|---------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>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 | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>sałata</b> - 10g                                               | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka konserwowa</b> 40g(GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>sałata</b> - 10g                                  |
| OBIAD             | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>śmietana</b> 30g (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml          | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>jogurt grecki</b> 30g (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>ruskie pierogi</b> gotowane 320g (jajka, mąka, cebula, olej, ser twarogowy półtłusty, ziemniaki; JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>śmietana</b> 30g (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),<br><b>sałatka</b> (burak, olej rzepakowy 50g)<br><b>herbata</b> 200ml  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałatka</b> (burak, olej rzepakowy 50g)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                       | <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> (burak, olej rzepakowy 50g)<br><b>herbata</b> 200ml                                 |
| POSIŁEK NOCNY     | <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                                                                                                                                          | <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                                                                                                                                                    | <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                                                                                                                                     |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | 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                                                                                                                                                                                                               | 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                                                                                                                                                                                                           | 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                                                                                                                                                                                                      |

25.04.2025r Piątek

|                   | 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>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                                                                                                                                  | <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                                                                                                                                 | <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                                                                                                                                                                         |
| OBIAD             | <b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>pulpet rybny z sosem pietruszkowym</b> 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ)<br><b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL)<br><b>pulpet rybny z sosem pietruszkowym</b> 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ)<br><b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior) ,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kiełbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>pulpet rybny z sosem pietruszkowym</b> 90g/80g (bulka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, pietruszka, JAJ, GLU PSZ)<br><b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<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                                                                                                                                                                                                          | <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                                                                                                                                                                                                                          | <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                                                                                                                                                                                                                                                 |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>serek topiony</b> 20g (MLE) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                      |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                       | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                     | 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                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                        |

**26.04.2025r Sobota**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<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>jablko</b> 180g | <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>jablko</b> 180g            | <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>jablko</b> 180g |
| OBIAD             | <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                                   | <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 | <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                                               |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)<br><b>herbata</b> 200ml                                                          | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z kielbasy</b> 50g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                              | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z kielbasy i boczku</b> 50g(GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>surówka z selera i marchewki</b> 30g (seler, marchew, olej rzepakowy; SEL)<br><b>herbata</b> 200ml                                                            |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,<br><b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g, <b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)                                                                                                                                                                                                                         | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g,<br><b>pasta z jaj</b> 30g (JAJ, GOR)                                                                                                                                                                                                          |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | 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                                                                                                                                                                                                                                  | 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                                                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                                                             |

27.04.2025r Niedziela

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

**28.04.2025r Poniedziałek**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                    | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 , musztarda,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>gruszka</b> 130g,                                                                                                    | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>parówka</b> 70g , musztarda,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>jabłko</b> 180g                                                                                                                           | <b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>parówka</b> 70g , musztarda,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)<br><b>gruszka</b> 130g,                                                                                                                                           |
| OBIAD             | <b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)<br><b>marchewka duszona</b> 90g (marchew, olej rzepakowy)<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Krupnik</b> 300ml (kasza jęczmienna, kurczak, włoszczyzna, masło, ziemniaki, GLU, MLE, SEL)<br><b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)<br><b>marchewka duszona</b> 90g (marchew, olej rzepakowy)<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Żurek</b> 300ml (mąka, cebula, czosnek, śmietana, boczek wędzony, włoszczyzna, kielbasa, masło; JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>pieczeń rzymska z sosem</b> 90/80g (wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy, jajko, GLU PSZ, , JAJ)<br><b>marchewka duszona</b> 90g (marchew, olej rzepakowy)<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>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR)<br>herbata 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, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR)<br>herbata 200ml                                                                                                     | <b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR)<br>herbata 200ml                                                                                                         |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>ogórek</b> 30g                                                                                                                                                                                                                                                  | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomidor</b> 30g                                                                                                                                                                                                                    | <b>pieczywo</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>polędwica drobiowa</b> (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>ogórek</b> 30g                                                                                                                                                                                                                                                  |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2096 kcal<br>B:93g<br>T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g<br>W:278g, w tym cukry: 23g<br>Błonnik:33g<br>Sól:4,2g                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 2043kcal<br>B:86g<br>T:57g, w tym kw. tł. nas.: 33g<br>W:243g, w tym cukry: 25g<br>Błonnik:32g<br>Sól:4,2g                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1995kcal<br>B:87g<br>T:57g, w tym kw. tł. nas.: 31g<br>W:249g, w tym cukry: 21g<br>Błonnik: 37g<br>Sól: 4,2g                                                                                                                                                                                                                                                            |



**29.04.2025r Wtorek**

|                   | <b>DIETA PODSTAWOWA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                                                          | <b>DIETA ŁATWOSTRAWNA</b>                                                                                                                                                                                                                                                                        | <b>DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW</b>                                                                                                                                                                                                                                                                   |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| 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 grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy),<br><b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU)<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>surówka z marchewki</b> (marchew, olej rzepakowy),<br><b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU)<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa grochowa</b> 300 ml, (boczek, groch, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>gulasz z indyka</b> 120g (marchew, indyk, włoszczyzna, olej rzepakowy),<br><b>sur z kapusty kiszonej</b> 90g (kapusta kiszona, marchewka, olej rzepakowy),<br><b>kasza jęczmienna</b> 180g (GLU)<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                                                                                                                                                                                                                  |

30.04.2025r 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>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>mus marchewkowo-dyniowy</b> 30g (marchew, dynia)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>jablko</b> 180g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)                      | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>mus marchewkowo-dyniowy</b> 30g (marchew, dynia)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>jablko</b> 180g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)                                                                                                | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>mus marchewkowo-dyniowy</b> 30g (marchew, dynia)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>jablko</b> 180g<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (MLE, GLU)                                                                |
| OBIAD             | <b>Zupa ogórkowa</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, 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 | <b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)<br><b>pulpety z sosem pomidorowym</b> 120/80g (duszone mielone mięso wołowe, ryż, pomidory, koncentrat pomidorowy, mąka pszenna; GLU)<br><b>marchewka duszona</b> 90g,<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa ogórkowa</b> 300ml, (Kurczak, mąka pszenna, śmietana, włoszczyzna, masło, ogórki kiszane, 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 |
| 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 paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE),<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                                            | <b>Bulka</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                                                                                                                                                                                                       | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta paprykowa</b> 50g (ser twarogowy, papryka; MLE),<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>pomidor</b> 50g                                                                                                                                                                                   |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g                                                                                                                                                                                                                                              | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, polędwica sopocka15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , ogórek 30g                                                                                                                                                                                                                                               |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | 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                                                                                                                                                                                                                                                     | 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                                                                                                                                                                                                                                                                             | 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                                                                                                                                                                                                                                                     |

