

21.06.2025r Sobota

|                   | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                  | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                          |
|-------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <p><b>pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)<br/> <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),<br/> <b>pomidor</b> 30g<br/> <b>jabłko</b> pieczone 180g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>                                                                      | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)<br/> <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),<br/> <b>pomidor</b> 30g<br/> <b>jabłko</b> pieczone 180g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>                                                                                                             | <p><b>pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE)<br/> <b>szynka gotowana</b> 40g (SEL, JAJ, GLU),<br/> <b>pomidor</b> 30g<br/> <b>jabłko</b> pieczone 180g,<br/> <b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)</p>                                                                                                                    |
| OBIAD             | <p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br/> <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)<br/> <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (kiszona kapusta, olej, cebula)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br/> <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)<br/> <b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> | <p><b>Zupa ziemniaczana</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br/> <b>wątróbka drobiowa duszona</b> 90g (wątróbka drobiowa, mąka pszenna, cebula, olej rzepakowy, GLU)<br/> <b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (kiszona kapusta, olej, cebula)<br/> <b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE)<br/> <b>kompot</b> 150ml</p> |
| KOLACJA           | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br/> <b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>                                                                                                                                                                            | <p><b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                 | <p><b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br/> <b>masło</b> 13g (MLE)<br/> <b>pasta brokułowa</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, brokuły; MLE),<br/> <b>herbata</b> 200ml</p>                                                                                                                                                                                                                     |
| POSIŁEK NOCNY     | <p><b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,<br/> <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br/> pomidor 30g</p>                                                                                                                                                                                                                                                       | <p><b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p><b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g,<br/> <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br/> pomidor 30g</p>                                                                                                                                                                                                                                                        |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | <p>E: 2214 kcal<br/> B:70g<br/> T:69g kw. tł. nas: 23g<br/> W:339g , w tym cukry: 49g<br/> Błonnik: 36g<br/> Sól: 4,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                       | <p>E: 2283 kcal<br/> B:72g<br/> T:73g kw. tł. nas: 23g<br/> W:351g , w tym cukry: 51g<br/> BŁ: 29g<br/> Sól: 4,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                                               | <p>E: 2232 kcal<br/> B:67g<br/> T:68g kw. tł. nas: 23g<br/> W:325g , w tym cukry: 35g<br/> BŁ: 39g<br/> Sól: 4,6g</p>                                                                                                                                                                                                                                                                            |

**22.06.2025r Niedziela**

|                   | <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>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>ogórek kiszony</b> 30g,<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br><b>jabłko</b> pieczone 180g,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)                                                                                                              | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>pomidor</b> 30g,<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br><b>jabłko</b> pieczone 180g,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)                                                                                                | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>połędwica sopocka</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br><b>ogórek kiszony</b> 30g,<br><b>ryż na mleku</b> 250 ml (MLE),<br><b>jabłko</b> pieczone 180g,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (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, (kapusta biała, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>warzywa na parze</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>rolada z kurczaka z sosem</b> 90/80g g (kurczak, brokuły, kalafior, marchew, cebula, seler, olej rzepakowy, mąka pszenna, śmietana, MLE, GLU),<br><b>kapusta biała duszona</b> 90g, (kapusta biała, olej rzepakowy),<br><b>ziemniaki</b> 180g (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),<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                                                                                                                  |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g                                                                                                                                                                                                                                                                                     | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>sałatka</b> (sałata, pomidor,olej rzepakowy) 30g                                                                                                                                                                                                                                        | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>sałatka</b> (sałata, pomidor, kukurydza, olej rzepakowy) 30g                                                                                                                                                                                                                         |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1995kcal<br>B: 62g<br>T:77g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 289g W tym cukry: 21g<br>Błonnik: 37g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                                                                                        | E: 2055kcal<br>B: 64g<br>T:75g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 300g W tym cukry: 22g<br>Błonnik: 31g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                 | E: 1886kcal<br>B: 61g<br>T:75g Kw. tł. nasy.: 33g<br>W: 262g W tym cukry: 19g<br>Błonnik: 39g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                                           |

**23.06.2025r 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>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE),<br><b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b><br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU), | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>twarożek na słodko</b> 50g (ser twarogowy, śmietana, cukier; MLE),<br><b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b><br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),                                          | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>twarożek z koperkiem</b> 50g (MLE),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b><br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),                                       |
| OBIAD             | <b>Zupa fasolowa</b> 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 200 ml                                 | <b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)<br><b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 200 ml | <b>Zupa fasolowa</b> 300 ml, (boczek, fasola, kielbasa, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>zapiekanka warzywna</b> 350g (brokuły, marchewka, gotowany makaron, mąka pszenna, kalafior, mleko MLE, GLU PSZ)<br><b>kompot</b> 200 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>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; 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; GOR, GLU PSZ, JAJ, SEL, SOJ)<br><b>herbata</b> 200ml                                |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g                                                                                                                                                         | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 30g                                                                                                                                                             | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>kielbasa szynkowa</b> 15g (GLU, SEL, SOJ, GOR) , pomidor 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>BŁ: 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>BŁ: 39g<br>Sól: 4,6g                                                                                                                                              |

**24.06.2025r 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)<br><b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałata</b> 10g,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU),<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)                                                                    | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana</b> 40g, (GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>sałata</b> 10g,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU),<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)                                                                                                                   | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>szynka gotowana</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR) ,<br><b>sałata</b> 10g,<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU),<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)                                                                                                         |
| OBIAD             | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>buraczki duszone</b> 90g<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>buraczki duszone</b> 90g<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa kalafiorowa</b> 300ml (kurczak, mąka, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło, ziemniaki; GLU PSZ, MLE, SEL),<br><b>gotowane klopsy z sosem</b> 90/80g (jajko, marchew, mąka pszenna, kurczak, brokuły JAJ, GLU PSZ, MLE),<br><b>buraczki duszone</b> 90g<br><b>ziemniaki</b> 180g (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 jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                              | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z jaj z koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek; JAJ, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                                                                                             | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z jaj z porem i koperkiem</b> 50g (jajka, olej, koperek, por; JAJ, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml                                                                                                                                                                     |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> (MLE) 5g, <b>ser żółty</b> 20g (MLE) , pomidor 30g                                                                                                                                                                                                                                                |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 2168 kcal<br>B:93g<br>T:71g kw. tł. nas: 22<br>W:294g, , w tym cukry:39g<br>Błonnik: 33g<br>Sól:4g                                                                                                                                                                                                                                            | E: 2204kcal<br>B:95g<br>T:72g kw. tł. nas: 23<br>W:314g, , w tym cukry:41g<br>Błonnik: 28g<br>Sól:4g                                                                                                                                                                                                                                             | E: 2103 kcal<br>B:91g<br>T:68g kw. tł. nas: 22<br>W:271g, , w tym cukry:34g<br>Błonnik: 36g<br>Sól:4g                                                                                                                                                                                                                                            |

25.06.2025r 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,<br><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> pieczone 180g, | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>dżem</b> 50g,<br><b>ser biały</b> 30g (MLE),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU),<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko</b> pieczone 180g,                  | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>ser biały</b> 30g (MLE),<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU),<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>jabłko</b> pieczone 180g,       |
| OBİAD             | <b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>makaron z sosem szpinakowym</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,<br><b>kompot</b> 150 ml                                      | <b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>makaron z sosem szpinakowym</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,<br><b>kompot</b> 150 ml | <b>Zupa jarzynowa</b> 300ml (kurczak, mąka pszenna, ziemniaki, kalafior, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ)<br><b>makaron z sosem szpinakowym</b> (makaron, szpinak, ser topiony, śmietana 12%, masło; MLE, GLU) 350g,<br><b>kompot</b> 150 ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU)<br><b>herbata</b> 200ml<br><b>ogórek</b> 40g                                                        | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ) ,<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU)<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>pasta parówkowa</b> 50g (parówki, olej rzepakowy, musztarda, koperek, SEL, GLU)<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, <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                                                                                                                                                            |

**26.06.2025r 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>jablko pieczone</b> 180g,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa 200ml (GLU),</b><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>jablko pieczone</b> 180g,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b><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>jablko pieczone</b> 180g,<br><b>pomidor</b> 50g<br><b>kawa zbożowa 200ml (GLU)</b><br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>sałata</b> - 10g                                                                                                                                                                        |
| OBIAD             | <b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<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>surówka z ogórka kwaszonego</b> 80g (ogórek kwaszony, olej rzepakowy)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml | <b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<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>duszona marchewka</b> 90g (marchew, brokuły, kalafior)<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, (MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Zupa pomidorowa</b> (Kurczak, mąka pszenna, makaron, koncentrat pomidorowy, śmietana, włoszczyzna, masło; MLE, SEL, GLU PSZ, ) 300ml,<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>surówka z ogórka kwaszonego</b> 80g (ogórek kwaszony, olej rzepakowy)<br><b>ziemniaki</b> 180g g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150 ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pieczony pasztet drobiowy</b> 50g (jajka, wątróbka kurczaka, cebula, olej rzepakowy, kurczak gotowany; bułka; JAJ, GLU),<br><b>ogórek kiszony</b> 30g<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>sałata</b> 10g<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>ogórek kiszony</b> 30g<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 B:83g T:72g kw. tł. nas: 29g<br>W:273g, w tym cukry:44g Błonnik:37g Sól:4,9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | E: 2126 kcal B:85g T:70g kw. tł. nas: 29g<br>W:294g, w tym cukry:44g Błonnik:32g Sól:4,9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                            | E: 1945 kcal B:81g T:71g kw. tł. nas: 29g<br>W:251g, w tym cukry:40g Błonnik:40g Sól:4,9g                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             |

27.06.2025r 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 200ml (GLU)</b><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 200ml (GLU)</b><br><b>jablko pieczone</b> 180g, | <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 200ml (GLU)</b><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 koperkowym</b> 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ)<br><b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (kiszona kapusta olej rzepakowy)<br><b>ryż</b> 180g,<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Krupnik</b> 300ml (GLU)<br><b>pulpet rybny z sosem koperkowym</b> 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ)<br><b>brokuły na parze</b> 90g<br><b>ryż</b> 180g,<br><b>kompot</b> 150ml                      | <b>Żurek</b> 300ml (JAJ, GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>pulpet rybny z sosem koperkowym</b> 90g/80g (bułka tarta, jajko, mąka pszenna, miruna, olej rzepakowy, koperek, JAJ, GLU PSZ)<br><b>surówka z kiszonej kapusty</b> 90g (kiszona kapusta olej rzepakowy)<br><b>ryż</b> 180g,<br><b>kompot</b> 150ml |
| KOLACJA           | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>pasta z 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                                                                                                                                                                                                   |

28.06.2025r Sobota

|                   | DIETA PODSTAWOWA                                                                                                                                                                                                                                                                                                                             | DIETA ŁATWOSTRAWNA                                                                                                                                                                                                                                                                                 | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW                                                                                                                                                                                                                                               |
|-------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|
| ŚNIADANIE         | <b>Pieczywo pszenne</b> 50g (GLU PSZ)<br><b>Pieczywo razowe</b> 50g (GLU ŻYT)<br><b>pasta z twarogu z koperkiem</b> 50g(ser twarogowy, koperek, śmietana; MLE),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>kasza manna gotowana na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>sałata</b> (10g)<br><b>jabłko</b> pieczone 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 (GLU)<br><b>sałata</b> (10g)<br><b>jabłko</b> pieczone 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 (GLU)<br><b>sałata</b> (10g)<br><b>jabłko</b> pieczone 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, <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, <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                                                                                                                                                                                                  |

**29.06.2025r Niedziela**

|                   | <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 GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda (GOR),<br><b>płatki owsiane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU)<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 30g                            | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 30g                                                                                 | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>parówka</b> 70g GLU, SEL, SOJ, GOR , musztarda,<br><b>płatki owsiane gotowane na mleku</b> 250ml (MLE, GLU),<br><b>kawa zbożowa</b> 200ml (GLU)<br><b>surówka z marchewki z jabłkiem</b> 30g                                                                  |
| OBIAD             | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g<br>(wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)<br><b>kapusta biała duszona</b> 150g,<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g<br>(wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)<br><b>brokuły na parze</b> 150g,<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Rosół z makaronem</b> 300ml (GLU PSZ)<br><b>pieczeń wieprzowa duszona z sosem</b> 90/80g<br>(wieprzowina wstępnie obsmażana, pieczona w piecu konwekcyjnym, mąka, cebula, olej rzepakowy GLU PSZ, , JAJ)<br><b>kapusta biała duszona</b> 150g,<br><b>ziemniaki</b> 180g (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 jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml                  | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml                                                               | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT),<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>sałatka jarzynowa</b> 50g (cebula, jabłko, groszek zielony, jajko, koperek, olej, musztarda, marchew, ogórek kiszony, pietruszka, seler, <b>ziemniaki</b> , JAJ, SEL, GOR)<br><b>herbata</b> 200ml                                                         |
| POSIŁEK NOCNY     | <b>Pieczywo pszenne</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR                                                                                                                                                                                                                      | <b>Bulka</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE), <b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR                                                                                                                                                                                                                               | <b>Pieczywo razowe</b> 30g (GLU), <b>masło</b> 5g (MLE),<br><b>kielbasa szynkowa</b> 15g GLU, SEL, SOJ, GOR                                                                                                                                                                                                                       |
| WARTOŚCI ODŻYWCZE | E: 1987kcal<br>B: 66g<br>T:73g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 283g W tym cukry: 21g<br>Błonnik: 37g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                         | E: 2067kcal<br>B: 68g<br>T:71g Kw. tł. nasy.: 34g<br>W: 294g W tym cukry: 22g<br>Błonnik: 31g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                    | E: 1898kcal<br>B: 65g<br>T:71g Kw. tł. nasy.: 33g<br>W: 256g W tym cukry: 19g<br>Błonnik: 39g<br>Sól:4,3g                                                                                                                                                                                                                         |

**30.06.2025r 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) <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),<br>sałata 10g<br><b>gruszka</b> 180g<br><b>kawa biała</b> 200ml | <b>Bulka</b> 100g (GLU PSZ)<br><b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż gotowany na mleku</b> 250ml (MLE)<br><b>kielbasa kanapkowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<br>sałata 10g<br><b>jabłko</b> 180g<br><b>kawa biała</b> 200ml                                                                                                                 | <b>Pieczywo razowe</b> 100g (GLU ŻYT), <b>masło</b> 13g (MLE)<br><b>ryż gotowany na mleku 250ml (MLE),</b><br><b>pasztet wieprzowy</b> 50g (bułka pszenna, cebula, jajko, olej rzepakowy, wieprzowina, łopatka, wątróbka kurczaka; JAJ, GLU),<br><b>sałata</b> 10g<br><b>gruszka</b> 180g<br><b>kawa biała</b> 200ml |
| OBIAD             | <b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>jajko sadzone</b> (JAJ)<br><b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek, olej)<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml                                                                     | <b>Zupa grysikowa</b> 300ml (Kurczak, mąka pszenna, włoszczyzna, masło, kasza manna, ziemniaki; kalafior; GLU PSZ, MLE, SEL)<br><b>jajko gotowane z sosem koperkowym</b> (jajko,jogurt naturalny, śmietana; MLE, JAJ),<br><b>marchewka duszona</b> 90g,<br><b>ziemniaki</b> 180g (ziemniaki, mleko, masło, MLE),<br><b>kompot</b> 150ml | <b>Kapuśniak</b> 300ml (kapusta kiszona, mąka pszenna, włoszczyzna, ziemniaki; GLU, SEL, SOJ, GOR)<br><b>jajko sadzone</b> (JAJ),<br><b>marchewka z groszkiem</b> 90g (marchewka, groszek, olej)<br><b>ziemniaki</b> 180g (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 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>połędwica drobiowa</b> 40g (GLU, SEL, SOJ, GOR),<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> 5g (MLE),<br><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),<br><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<br>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<br>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<br>Sól: 5g                                                                                                                                                                                                        |