ŚRODA 15.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki jaglane na mleku 300ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ, GLU ŻYT)** Masło 15g **(MLE)** Krakowska 40g **(GLU PSZ, SOJ, SEL)** Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 40g Herbata czarna 250m	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Krakowska 40g **(GLU PSZ, SOJ, SEL)** Serek chrzanowy **(MLE)** 40g Papryka 40g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Krakowska drobiowa 40g (**GLU PSZ**, **SOJ**, **SEL**) Serek kanapkowy (**MLE**) 40g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku 300ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Krakowska 40g **(GLU PSZ, SOJ, SEL)** Serek kanapkowy **(MLE)** 40g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Płatki jaglane na mleku200ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Krakowska 20g **(GLU PSZ, SOJ, SEL)** Serek chrzanowy **(MLE)** 20g Papryka 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb żytni 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Filet miodowy 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**		Kefir (**MLE**) 100ml	
OBIAD	Zupa z zielonych warzyw 400ml **(MLE,SEL)** (seler,marchew,pietruszka,brukselka, brokuł,por) Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii 2szt Dip jogurtowo-koperkowy 50g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z zielonych warzyw 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g seler, marchew, pietruszka, brukselka, brokuł,por) Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii 2szt Dip jogurtowo-koperkowy 50g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z zielonych warzyw 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g seler, marchew, pietruszka, brukselka, brokuł,por) Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii 2szt Dip jogurtowo-koperkowy 50g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z zielonych warzyw 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g seler, marchew, pietruszka, brukselka, brokuł,por) Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii 2szt Dip jogurtowo-koperkowy 50g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml 981 kcal	Zupa z zielonych warzyw 200ml **(MLE,SEL)** (ok.100g seler, marchew, pietruszka, brukselka, brokuł, por) Placki ziemniaczane z dodatkiem cukinii 2szt Dip jogurtowo-koperkowy 30g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		**Kefir (MLE) 100ml**			
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Liść sałaty Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 60g **(GLU PSZ,SOJ, SEL,GOR)** Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 60g **(GLU PSZ,SOJ, SEL,GOR)** Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka kanapkowa 20g **(GLU PSZ,SOJ, SEL,GOR)** Liść sałaty Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2332 kcal B: 86,6g T:90,5g NKT: 33,3g W: 282g C: 64g Bł: 32g Na: 5206 mg	Energia: 2250 kcal B: 89,3 g T: 100 g NKT: 36 g W: 320 g W tym cukry: 55 g Bł: 38 g Na: 2499 mg	Energia: 2305 kcal B: 88 g T: 56 g NKT: 17 g W: 280 g W tym cukry: 23 g Bł: 24 g Na: 2398 mg	Energia: 2378 kcal B: 90g T:92g NKT: 34g W: 287g C: 68,3g Bł: 32g Na: 5246 mg	Energia: 1788 kcal B: 55g T:73g NKT: 34g W: 219g C: 68,3g Bł: 24g Na:3941mg

CZWARTEK 16.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki na mleku 300ml **(GLU PSZ**) Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek na jogurcie 40g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa 40g (**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (**GLU PSZ**) Masło 15g (**MLE)** Twarożek na jogurcie 40g (**JAJ, MLE**) Wędlina drobiowa 40g (**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g Twarożek na jogurcie 40g **(JAJ,MLE)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g (**GLU PSZ**) Masło 15g **(MLE)** Twarożek na jogurcie 60g (**JAJ,MLE**) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ,MLE)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek na jogurcie 20g (**JAJ, MLE)** Wędlina drobiowa 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (**GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g (**GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**	
OBIAD	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** (marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** (marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** (marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany pieczony z sosem pomidorowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)**(marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 200ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)**(marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK	Jabłko 1szt	Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**			Jabłko 1szt
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa konserwowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR**) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g (**MLE)** Szynka wieprzowa konserwowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR**) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g (**MLE)** Szynka wieprzowa konserwowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Ogórek 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2481 kcal B: 90g T:90g NKT: 38g W: 247g C: 94g Bł: 30g Na: 2894mg	Energia: 2350 kcal B: 91,3 g T: 97 g NKT: 35 g W: 319 g W tym cukry: 53 g Bł: 35 g Na: 2489 mg	Energia: 2255 kcal B: 89 g T: 58 g NKT: 19 g W: 257 g W tym cukry: 28 g Bł: 26 g Na: 2370 mg	Energia: 2486/104,5% B: 91g T:91,5g NKT: 38,7g W: 265g C: 94g Bł: 30g Na: 3555mg	Energia: 1894 B: 62g/13% T:71g/34% NKT: 28,5g W: 241g/53% C: 86g Bł: 29g Na: 2684,5mg

PIĄTEK 17.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml **(GLU PSZ, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g Pasztet 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g Pasztet 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g Pasztet 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g Pasztet 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml **(GLU PSZ, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 20g Pasztet 20g Ogórek kiszony 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb żytni 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Mortadela 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**		Maślanka **(MLE)** 100ml	
OBIAD	Zupa brokułowa 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa 400ml **(MLE,SEL)** Kotlet rybny pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa 200ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 60g Ziemniaki 100g Surówka szwedzka 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Owoc 1szt
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2059 kcal B:85g T: 80g NKT:32g W: 235,5g C: 76,5g Bł: 34g Na: 2901,5mg	Energia: 2351 kcal B: 81,3 g T: 93 g NKT: 38 g W: 320 g C: 56 g Bł: 30 g Na: 2800 mg	Energia: 2255 kcal B: 89 g T: 58 g NKT: 21 g W: 257 g C: 32 g Bł: 26 g Na: 2658 g	Energia: 2193 kcal B:91g T: 81g NKT:34g W: 265g/50,7% C: 77,5g/ Bł: 26g Na: 3122mg	Energia: 1474kcal B:43g T: 57g NKT:23g W: 188g/ C: 82g Bł: 26,5g Na: 1507,5mg

SOBOTA 18.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka (**GLU PSZ,SOJ,SEL**) 40g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (**GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 20g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Ser biały chudy 30g **(MLE)**		Kefir 100ml **(MLE)**	
OBIAD	Zupa z fasolki 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, fasolka) Sos mięsny 120g **(MLE)** Kasza jęczmienna 200g Marchew z chrzanem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 120g **(MLE)** Kasza jęczmienna 200g Marchew z chrzanem 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 120g **(MLE**) Kasza kus kus 200g Kalafior na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 120g **(MLE)** Kasza jęczmienna 200g Marchew z chrzanem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka)	Zupa z jarzynowa 200ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 80g **(MLE)** Kasza jęczmienna 100g Marchew z chrzanem 80g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kisiel b/c 100 ML			Kisiel 100ml
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 50g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 50g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 80g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 80g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 20g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2338 kcal B: 89,5g T: 88g NKT: 33g W: 279g C: 88g Bł: 42g Na: 2857mg	Energia: 2420 kcal B: 91,3 g T: 97 g NKT: 35 g W: 319 g C: 53 g Bł: 35 g Na: 2857 mg	Energia: 2355 kcal B: 79 g T: 55 g NKT: 25 g W: 247 g C: 27 g Bł: 23 g Na: 2457 mg	Energia: 2738 kcal B: 101g T: 96g NKT: 35,5g W: 351g C: 95,5g Bł: 39g Na: 3267mg	Energia: 2168kcal B: 76g T: 82g NKT: 31g W: 264g C: 84g Bł: 38g Na: 2287mg

NIEDZIELA 19.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica **(JAJ**) 60g Kiełbasa krotoszyńska 30g**(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU PSZ,MLE)**	Chleb graham 100g (**GLU PSZ**) Masło 15g (**MLE**) Jajecznica **(JAJ)** 60g Kiełbasa krotoszyńska 30g(**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU PSZ, MLE)**	Zacierka na mleku 300ml **(GLU PSZ, MLE**) Bułka weka 100g (**GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica **(JAJ)**60g Pasztetowa drobiowa 30g(**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU PSZ,MLE)**	Zacierka na mleku 300ml (**GLU PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica (**JAJ)**60g Kiełbasa krotoszyńska 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU PSZ,MLE)**	Zacierka na mleku 200ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica **(JAJ)**30g Kiełbasa krotoszyńska 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 30g Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU PSZ,MLE)**
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Szynka na krajalnice 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**		Jogurt **(MLE)** 100ml	
OBIAD	Rosół z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna **(MLE)** 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml **(MLE, SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna **(MLE)** 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml **(MLE, SEL)** ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Talarki cukinii na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml **(MLE, SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna **(MLE)** 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 200ml **(MLE, SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 60g/50ml Ziemniaki 100g Surówka wielowarzywa (**MLE**) 60g wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Wafle ryżowe 2szt			Biszkopty 30g
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Żywiecka drobiowa 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Marmolada 20g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2503 kcal B: 118,5g T: 92g NKT: 40g W: 283 g C: 68g Bl: 40g Na: 3877 mg	Energia: 2420 kcal B: 91,3 g T: 97 g NKT: 35 g W: 319 g C: 53 g Bł: 35 g Na: 3785 mg	Energia: 2355 kcal B: 79 g T: 55 g NKT: 25 g W: 247 g C: 27 g Bł: 23 g Na: 3568 mg	Energia: 2630 kcal B: 125g T: 95g NKT: 42g W: 313 g C: 73 Bl: 31g Na: 3946 mg	Energia: 1979 kcal B: 96g T: 79g NKT: 42g W: 206,5 g C: 73 Bl: 31g Na: 3043mg

PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki kukurydziane na mleku 300ml **(GLU PSZ, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser żółty **(MLE)** 40g Papryka 40g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser kanapkowy **(MLE)** 40g Papryka b/skórki 40g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 40g Ser kanapkowy **(MLE)** 40g Ogórek 40g Herbata czarna 250ml	Płatki kukurydziane na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Polędwica sopocka 20g Ser żółty **(MLE)** 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Wędlina drobiowa 30g **(MLE)**		Maślanka **(MLE)** 100ml	
OBIAD	Zupa szczawiowa z jajkiem **(MLE,SEL)** 400ml (marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, szczaw) Makaron z sosem bolońskim (**MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)** 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krem z dyni z dodatkiem imbiru **(MLE,SEL)** 400ml (dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir) Makaron z sosem bolońskim (**MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)** 250g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krem z dyni z dodatkiem imbiru **(MLE,SEL)** 400ml (dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir) Makaron z sosem bolońskim (**MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)** 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krem z dyni z dodatkiem imbiru **(MLE,SEL)** 400ml (dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir) Makaron z sosem bolońskim (**MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)** 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Krem z dyni z dodatkiem imbiru **(MLE,SEL)** 200ml (dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir) Makaron z sosem bolońskim (**MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)** 250g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Mus owocowy 100ml
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** **Tyrolska 20g (GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2124 kcal B: 99g T: 83 g NKT: 40g W: 235,5 g C:67,5 Bł: 28g Na: 2826 mg	Energia: 2050 kcal B: 89,3 g T: 100 g NKT: 36 g W: 320 g C: 55 g Bł: 21 g Na: 2646 mg	Energia: 2105 kcal B: 88 g T: 56 g NKT: 17 g W: 280 g C: 23 g Bł: 24 g Na: 2776 mg	Energia: 2203 kcal B: 99,9g T: 86 g NKT: 41g W: 251g C:69,5 Bł: 28g Na: 2790 mg	Energia: 1537 kcal B: 55g T: 65 g NKT: 31g W:172g C:66g Bł: 29g Na: 1517mg

WTOREK 21.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Muslli na mleku 300ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pasta twarogowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pasta twarogowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Muslli na mleku 300ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pasta twarogowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Muslli na mleku 300ml **(MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pasta twarogowa 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Muslli na mleku 300ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina z warzywami 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pasta twarogowa 20g Pomidor 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb żytni 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Ser biały chudy 30g **(MLE)**		Ser biały chudy 30g **(MLE)**	
OBIAD	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy) Kotlet schabowy **(GLU PSZ,JAJ, GOR, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy) Schab duszony (**GLU PSZ,JAJ, GOR, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy) Schab duszony (**GLU PSZ,JAJ, GOR, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Buraczki na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy) Schab duszony (**GLU PSZ,JAJ, GOR, SEL)** 80g Ziemniaki 200g Surówka z kapusty pekińskiej 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy) Kotlet schabowy (**GLU PSZ,JAJ, GOR, SEL)** 60g Ziemniaki 100g Surówka z kapusty pekińskiej 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kisiel b/c			Kisiel 100ml
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Schab benedykta 60g **(SEL)** Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Schab benedykta 60g **(SEL)** Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Schab benedykta 60g **(SEL)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Schab benedykta 60g **(SEL)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Schab benedykta 20g **(SEL)** Ogórek 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2259 kcal B: 114,5 g T: 90,5 g NKT:33,4g W: 236g C:87g Bł: 28 g Na: 1638mg	Energia: 2390 kcal B: 109,3 g T: 95 g NKT: 35 g W: 329 g C: 53 g Bł: 35 g Na: 1568mg	Energia: 2355 kcal B: 89 g T: 55 g NKT: 26 g W: 297 g C: 27 g Bł: 23 g Na: 1467mg	Energia: 2545 kcal B: 127 g T: 93,5 g NKT:35g W: 291g C:89,5 Bł: 24g Na: 2051mg	Energia: 1660,5kcal B: 67g T: 65 g NKT:25g W: 193g C:75g Bł: 24 g Na: 1366mg

CZWARTEK 16.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki na mleku 300ml **(GLU PSZ**) Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek na jogurcie 40g (JAJ, MLE) Wędlina drobiowa 40g (**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (**GLU PSZ**) Masło 15g (**MLE)** Twarożek na jogurcie 40g (**JAJ, MLE**) Wędlina drobiowa 40g (**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Wędlina drobiowa 40g Twarożek na jogurcie 40g **(JAJ,MLE)** Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g (**GLU PSZ**) Masło 15g **(MLE)** Twarożek na jogurcie 60g (**JAJ,MLE**) Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ,MLE)** Masło 15g **(MLE)** Twarożek na jogurcie 20g (**JAJ, MLE)** Wędlina drobiowa 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (**GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Polędwica sopocka 30g (**GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**		Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**	
OBIAD	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** (marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** (marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** (marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany pieczony z sosem pomidorowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Warzywa na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 400ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)**(marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa koperkowa 200ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)**(marchew, seler, pietruszka, koperkowa) Kotlet ziemniaczany z sosem pieczarkowym 1szt/50ml **(GLU PSZ,JAJ,SEL)** Colesław 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK	Jabłko 1szt	Jogurt naturalny 100ml **(MLE)**			Jabłko 1szt
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka wieprzowa konserwowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR**) Ogórek 50g Herbata czarna 250ml	Chleb żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g (**MLE)** Szynka wieprzowa konserwowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Ogórek 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR**) Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g (**MLE)** Szynka wieprzowa konserwowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka drobiowa 40g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Ogórek 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2481 kcal B: 90g T:90g NKT: 38g W: 247g C: 94g Bł: 30g Na: 2894mg	Energia: 2350 kcal B: 91,3 g T: 97 g NKT: 35 g W: 319 g W tym cukry: 53 g Bł: 35 g Na: 2489 mg	Energia: 2255 kcal B: 89 g T: 58 g NKT: 19 g W: 257 g W tym cukry: 28 g Bł: 26 g Na: 2370 mg	Energia: 2486/104,5% B: 91g T:91,5g NKT: 38,7g W: 265g C: 94g Bł: 30g Na: 3555mg	Energia: 1894 B: 62g/13% T:71g/34% NKT: 28,5g W: 241g/53% C: 86g Bł: 29g Na: 2684,5mg

PIĄTEK 17.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki owsiane na mleku 300ml **(GLU PSZ, MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g Pasztet 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g Pasztet 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna b/c 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Serek wiejski 40g Pasztet 40g Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 40g Pasztet 40g Ogórek kiszony 50g Herbata czarna 250ml	Płatki owsiane na mleku 200ml **(GLU PSZ, MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Ser żółty 20g Pasztet 20g Ogórek kiszony 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb żytni 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Mortadela 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**		Maślanka **(MLE)** 100ml	
OBIAD	Zupa brokułowa 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ryżowa 400ml **(MLE,SEL)** Kotlet rybny pieczony 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 80g Ziemniaki 200g Surówka szwedzka 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa brokułowa 200ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, marchew, pietruszka, brokuł) Kotlet rybny 60g Ziemniaki 100g Surówka szwedzka 60g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Maślanka 100ml **(MLE)**			Owoc 1szt
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka delikatesowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** Pomidor 100g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2059 kcal B:85g T: 80g NKT:32g W: 235,5g C: 76,5g Bł: 34g Na: 2901,5mg	Energia: 2351 kcal B: 81,3 g T: 93 g NKT: 38 g W: 320 g C: 56 g Bł: 30 g Na: 2800 mg	Energia: 2255 kcal B: 89 g T: 58 g NKT: 21 g W: 257 g C: 32 g Bł: 26 g Na: 2658 g	Energia: 2193 kcal B:91g T: 81g NKT:34g W: 265g/50,7% C: 77,5g/ Bł: 26g Na: 3122mg	Energia: 1474kcal B:43g T: 57g NKT:23g W: 188g/ C: 82g Bł: 26,5g Na: 1507,5mg

SOBOTA 18.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Płatki żytnie na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka (**GLU PSZ,SOJ,SEL**) 40g Pomidor 40g Herbata czarna b/c 250ml	Kasza manna na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g Pomidor 40g Herbata czarna 250ml	Płatki żytnie na mleku 200ml (**GLU PSZ,MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajko 1szt Szynka z fileta indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 20g Pomidor 20g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Ser biały chudy 30g **(MLE)**		Kefir 100ml **(MLE)**	
OBIAD	Zupa z fasolki 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać, fasolka) Sos mięsny 120g **(MLE)** Kasza jęczmienna 200g Marchew z chrzanem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 120g **(MLE)** Kasza jęczmienna 200g Marchew z chrzanem 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 120g **(MLE**) Kasza kus kus 200g Kalafior na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa z jarzynowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 120g **(MLE)** Kasza jęczmienna 200g Marchew z chrzanem 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka)	Zupa z jarzynowa 200ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,) Sos mięsny 80g **(MLE)** Kasza jęczmienna 100g Marchew z chrzanem 80g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Kisiel b/c 100 ML			Kisiel 100ml
KOLACJA	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 50g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 50g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 80g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 80g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Szynka extra 20g **(MLE)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2338 kcal B: 89,5g T: 88g NKT: 33g W: 279g C: 88g Bł: 42g Na: 2857mg	Energia: 2420 kcal B: 91,3 g T: 97 g NKT: 35 g W: 319 g C: 53 g Bł: 35 g Na: 2857 mg	Energia: 2355 kcal B: 79 g T: 55 g NKT: 25 g W: 247 g C: 27 g Bł: 23 g Na: 2457 mg	Energia: 2738 kcal B: 101g T: 96g NKT: 35,5g W: 351g C: 95,5g Bł: 39g Na: 3267mg	Energia: 2168kcal B: 76g T: 82g NKT: 31g W: 264g C: 84g Bł: 38g Na: 2287mg

NIEDZIELA 19.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DZIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Zacierka na mleku 300ml (**MLE)** Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica **(JAJ**) 60g Kiełbasa krotoszyńska 30g**(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU PSZ,MLE)**	Chleb graham 100g (**GLU PSZ**) Masło 15g (**MLE**) Jajecznica **(JAJ)** 60g Kiełbasa krotoszyńska 30g(**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU PSZ, MLE)**	Zacierka na mleku 300ml **(GLU PSZ, MLE**) Bułka weka 100g (**GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica **(JAJ)**60g Pasztetowa drobiowa 30g(**GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU PSZ,MLE)**	Zacierka na mleku 300ml (**GLU PSZ, MLE)** Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica (**JAJ)**60g Kiełbasa krotoszyńska 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 40g Kawa zbożowa na mleku 250ml (**GLU PSZ,MLE)**	Zacierka na mleku 200ml **(MLE)** Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Jajecznica **(JAJ)**30g Kiełbasa krotoszyńska 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Pomidor 30g Kawa zbożowa na mleku 250ml **(GLU PSZ,MLE)**
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g **(GLU PSZ)** Masło 5g **(MLE)** Szynka na krajalnice 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**		Jogurt **(MLE)** 100ml	
OBIAD	Rosół z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna **(MLE)** 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml **(MLE, SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna **(MLE)** 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml **(MLE, SEL)** ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Talarki cukinii na parze 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml **(MLE, SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 80g/50ml Ziemniaki 200g Surówka wielowarzywna **(MLE)** 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 200ml **(MLE, SEL)** (ok.100g ziemniaki, seler, pietruszka, por, pieczarki, koncentrat pomidorowy) Rolada z mięsa mielonego z warzywami i sosem 60g/50ml Ziemniaki 100g Surówka wielowarzywa (**MLE**) 60g wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Wafle ryżowe 2szt			Biszkopty 30g
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Żywiecka drobiowa 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Marmolada 20g Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Sałata 20g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)** Masło 15g **(MLE)** Pasta z soczewicy 40g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** Rzodkiewka 30g Herbata czarna 250ml
Podsumowanie:	Energia: 2503 kcal B: 118,5g T: 92g NKT: 40g W: 283 g C: 68g Bl: 40g Na: 3877 mg	Energia: 2420 kcal B: 91,3 g T: 97 g NKT: 35 g W: 319 g C: 53 g Bł: 35 g Na: 3785 mg	Energia: 2355 kcal B: 79 g T: 55 g NKT: 25 g W: 247 g C: 27 g Bł: 23 g Na: 3568 mg	Energia: 2630 kcal B: 125g T: 95g NKT: 42g W: 313 g C: 73 Bl: 31g Na: 3946 mg	Energia: 1979 kcal B: 96g T: 79g NKT: 42g W: 206,5 g C: 73 Bl: 31g Na: 3043mg