

PONIEDZIALEK 20.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSAJALNYCH 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) Połędwica sopočka 40g Ser żółty (MLE) 40g Papryka 40g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Połędwica sopočka 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) Połędwica sopočka 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) Połędwica sopočka 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) Połędwica sopočka 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	Musli 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	Musli 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	Musli 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	Musli 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

ŚRODA 22.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM LATWO PRYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Platki jaglane na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE) Chleb wieloziarnisty 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Platki jaglane na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Platki jaglane na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE) Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60g Liść sałaty Herbata czarna 250ml	Platki jaglane na mleku 200ml (GLU PSZ,MLE) Chleb wieloziarnisty 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta jajeczna z koperkiem 60g Liść sałaty Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb wieloziarnisty 30g (GLU PSZ) Masło 5g (MLE) Szynka z indyka 30g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)		Maślanka 100ml (MLE)	
OBIAD	Zupa ogórkowa (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki) Gulasz myśliwski 80g Kasza gryczana 200g Modra kapusta na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki) Gulasz myśliwski 80g Kasza gryczana 200g Modra kapusta na ciepło 150g Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki) Gulasz myśliwski 80g Kasza gryczana 200g Modra kapusta na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki) Gulasz myśliwski 80g Kasza gryczana 200g Modra kapusta na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa ogórkowa (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki) Gulasz myśliwski 80g Kasza gryczana 200g Modra kapusta na ciepło 150g Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOR EK		Maślanka 100ml (MLE)			Galaretka 100ml
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Filet drobiowy 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Ogonówka 20g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 30g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWA NIE	Energia: 2242 kcal B: 90 g T: 68 g NKT:26 g W: 341 g C: 21 g Bł: 41 g Sód: 1920 mg	Energia: 2430 kcal B: 100 g T: 76,4 g NKT: 29 g W: 358 g C: 22 g Bł: 43 g Sód: 2320 mg	Energia: 2242 kcal B: 90 g T: 68 g NKT:26 g W: 341 g C: 21 g Bł: 41 g Sód: 1920 mg	Energia: 2300 kcal B: 92,5 g T: 70 g NKT:26 g W: 345 g C: 21 g Bł: 41 g Sód: 1920 mg	Energia: 1830 kcal B: 70 g T: 60 g NKT: 19 g W: 258 g C: 13 g Bł: 30 g Sód: 1675 mg

CZWARTEK 23.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	Ryż na mleku 300ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (JAJ,GOR) Serek topiony 40g Papryka 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (JAJ,GOR) Serek topiony 40g Papryka 50g Herbata czarna b/c 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (JAJ,GOR) Serek topiony 40g Sałata 30g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 300ml (MLE) Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (JAJ,GOR) Serek topiony 40g Sałata 30g Herbata czarna 250ml	Ryż na mleku 200ml (MLE) Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Mortadela 40g (JAJ,GOR) Serek topiony 40g Papryka 30g Herbata czarna 250ml
II ŚNIADANIE		Chleb graham 30g (GLU PSZ) Masło 5g (MLE) Filet królewski 30g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)		Jogurt naturalny 100ml (MLE)	
OBIAD	Zupa barszcz biały (marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) 400ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt Polewa 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz biały (marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) 400ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt Polewa 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa grysikowa 400ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt Polewa 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa barszcz biały (marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) 400ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt Polewa 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml	Zupa wywar drobiowy 400ml (MLE,SEL) Naleśniki z twarogiem 2szt Polewa 50ml Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml
PODWIECZOREK		Jogurt naturalny 100ml (MLE)			
KOLACJA	Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna b/c 250ml	Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 50g Herbata czarna 250ml	Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Szynka drobiowa 30g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 20g Herbata czarna 250ml
PODSUMOWANIE	Energia: 2060 kcal B: 82 g T: 81 g NKT: 31 g W: 252 g C: 35 g Bł: 18 g Sód: 2565 mg	Energia: 2430 kcal B: 105 g T: 95 g NKT: 42 g W: 305 g C: 40 g Bł: 35 g Sód: 2904 mg	Energia: 2060 kcal B: 82 g T: 81 g NKT: 31 g W: 252 g C: 35 g Bł: 18 g Sód: 2565 mg	Energia: 2265 kcal B: 93 g T: 81 g NKT: 31 g W: 267 g C: 35 g Bł: 20 g Sód: 2565 mg	Energia: 1750 kcal B: 67 g T: 70 g NKT: 25 g W: 245 g C: 19 g Bł: 15 g Sód: 2050 mg

PIĄTEK 24.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z warzyw sezonowych 60g</p> <p>Filet z indyka (GLU PSZ,SOJ,SEL) 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z warzyw sezonowych 60g</p> <p>Filet z indyka (GLU PSZ,SOJ,SEL) 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Kasza manna na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z warzyw sezonowych 60g</p> <p>Filet z indyka (GLU PSZ,SOJ,SEL) 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z warzyw sezonowych 60g</p> <p>Filet z indyka (GLU PSZ,SOJ,SEL) 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Płatki żytnie na mleku 200ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Pasta z warzyw sezonowych 30g</p> <p>Filet z indyka (GLU PSZ,SOJ,SEL)20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU PSZ) Masło 5g (MLE)</p> <p>Serek wiejski 30g (MLE)</p>		<p>Kefir (MLE) 100ml</p>	
OBIAD	<p>Zupa żurek 400g</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z buraka 400 ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z buraka 400 ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Salata z olejem 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z buraka 400 ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa krem z buraka 400 ml</p> <p>Ryba pieczona (RYB) 80g</p> <p>Ziemniaki 200g</p> <p>Surówka z kiszzonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOREK		<p>Sucharki 40g</p>			
KOLACJA	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (MLE)</p> <p>Papryka b/skórki 20g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет 40g (MLE)</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Paszтет (MLE) 30g</p> <p>Rzodkiewka 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
PODSUMOWANIE	<p>Energia: 2450 kcal</p> <p>B: 95 g</p> <p>T: 84 g</p> <p>NKT: 29 g</p> <p>W: 372 g</p> <p>C: 45 g</p> <p>Bł: 37 g</p> <p>Sód: 2650 mg</p>	<p>Energia: 2560 kcal</p> <p>B: 117 g</p> <p>T: 86 g</p> <p>NKT: 30 g</p> <p>W: 389 g</p> <p>C: 48 g</p> <p>Bł: 40 g</p> <p>Sód: 2850 mg</p>	<p>Energia: 2450 kcal</p> <p>B: 95 g</p> <p>T: 84 g</p> <p>NKT: 29 g</p> <p>W: 372 g</p> <p>C: 45 g</p> <p>Bł: 37 g</p> <p>Sód: 2650 mg</p>	<p>Energia: 2467 kcal</p> <p>B: 97 g</p> <p>T: 84 g</p> <p>NKT: 29 g</p> <p>W: 384 g</p> <p>C: 45 g</p> <p>Bł: 37 g</p> <p>Sód: 2700</p>	<p>Energia: 1993 kcal</p> <p>B: 78 g</p> <p>T: 56 g</p> <p>NKT: 19 g</p> <p>W: 278 g</p> <p>C: 36 g</p> <p>Bł: 25 g</p> <p>Sód: 2050 mg</p>

SOBOTA 25.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Dżem 40g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU PSZ,SOJ,SEL) 40g Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Dżem 40g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU PSZ,SOJ,SEL)40g Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Dżem 40g</p> <p>Szynka drobiowa(GLU PSZ,SOJ,SEL) 40g Pomidor 50 g Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Dżem 40g</p> <p>Szynka drobiowa(GLU PSZ,SOJ,SEL) 40g Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna 250 ml</p>	<p>Kasza kukurydziana na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Dżem 40g</p> <p>Szynka drobiowa (GLU PSZ,SOJ,SEL) 40g Pomidor 50 g</p> <p>Herbata czarna 250 ml</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU PSZ) Masło 5g (MLE) Serek śmietankowy lekki 30g (MLE)</p>		<p>Jogurt (MLE) 100ml</p>	
OBIAD	<p>Zupa kartoflanka (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)</p> <p>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kartoflanka (MLE,SEL)400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)</p> <p>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kartoflanka (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)</p> <p>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kartoflanka (MLE,SEL) 400ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)</p> <p>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g Ziemniaki 200g Surówka z marchwi 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa kartoflanka (MLE,SEL) 200ml (marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)</p> <p>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 100g Ziemniaki 100g Surówka z marchwi 60g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZORE K		<p>Jogurt naturalny 100ml (MLE)</p>			
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g Ogórek 50g</p> <p>Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE) Tyrolska 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL) Pomidor 50g</p> <p>Herbata czarna 250ml</p>
PODSUMOWANIE	<p>Energia: 2040 kcal B: 96 g T: 65 g NKT: 27 g W: 241 g C: 26 g Bł: 26 g Sód: 2600 mg</p>	<p>Energia: 2145 kcal B: 102 g T: 72 g NKT: 31 g W: 286 g C: 29 g Bł: 32 g Sód: 2710 mg</p>	<p>Energia: 2040 kcal B: 96 g T: 65 g NKT: 27 g W: 241 g C: 26 g Bł: 26 g Sód: 2600 mg</p>	<p>Energia: 2089 kcal B: 97 g T: 68 g NKT: 27 g W: 267 g C: 26 g Bł: 26 g Sód: 2640 mg</p>	<p>Energia: 1760 kcal B: 69 g T: 54 g NKT: 20 g W: 246 g C: 20 g Bł: 21 g Sód: 2200 mg</p>

NIEDZIELA 26.11.2023

Posiłki	DIETA PODSTAWOWA	DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW	DIETA ŁATWOSTRAWNA	DIETA WYSOKOBIAŁKOWA	DIETA DLA DZIECI
ŚNIADANIE	<p>Platki jęczmienne na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kielbaska na ciepło 1szt. (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ketchup 10ml Ser żółty 40g Ogórek 50g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kielbaska na ciepło 1szt. (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ketchup 10ml Ser żółty 40g Ogórek 50g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kielbaska drobiowa na ciepło 1szt. (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ketchup 10ml Ser żółty 40g Sałata 30g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 300ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kielbaska na ciepło 1 szt. (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ketchup 10ml Ser żółty 40g Sałata 30g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p>	<p>Platki jęczmienne na mleku 200ml (GLU PSZ,MLE)</p> <p>Chleb pszenno-żytni 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Kielbaska drobiowa na ciepło 1szt. (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Ketchup 10ml Ser żółty 20g Ogórek 30g</p> <p>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml (GLU PSZ,MLE)</p>
II ŚNIADANIE		<p>Chleb graham 30g (GLU PSZ) Masło 5g (MLE) Wędlina (JAJ)</p>		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>	
OBIAD	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU PSZ,MLE,SEL) (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU PSZ,MLE,SEL) (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU PSZ,MLE,SEL) (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g Ziemniaki 200g Bukiet warzyw na parze 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU PSZ,MLE,SEL) (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)</p> <p>Pieczeń Rzymska 80g Ziemniaki 200g Surówka z czerwonej kapusty 150g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>	<p>Zupa grysikowa 400ml (GLU PSZ,MLE,SEL) (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)</p> <p>Pieczeń Rzymska 60g Ziemniaki 100g Surówka z czerwonej kapusty 80g</p> <p>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml</p>
PODWIECZOR EK		<p>Maślanka 100ml (MLE)</p>			<p>Serek homogenizowany 1szt (MLE)</p>
KOLACJA	<p>Chleb pszenno-żytni 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Chleb graham 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna b/c 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 100g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 60g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml</p>	<p>Bułka weka 70g (GLU PSZ) Masło 15g (MLE)</p> <p>Schab Bednarza 30g (GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR) Pomidor 100g Herbata czarna 250ml</p>
PODSUMOWA NIE	<p>Energia: 2340 kcal B: 96 g T: 67 g NKT: 31 g W: 312 g C: 29 g Bł: 32 g Sód: 2240 mg</p>	<p>Energia: 2420 kcal B: 112 g T: 76 g NKT: 39 g W: 326 g C: 34 g Bł: 38 g Sód: 2350 mg</p>	<p>Energia: 2340 kcal B: 96 g T: 67 g NKT: 31 g W: 312 g C: 29 g Bł: 32 g Sód: 2240 mg</p>	<p>Energia: 2389 kcal B: 99 g T: 67 g NKT: 31 g W: 320 g C: 30 g Bł: 32 g Sód: 2240 mg</p>	<p>Energia: 1860 kcal B: 65 g T: 71 g NKT: 23 g W: 245 g C: 19 g Bł: 15 g Sód: 2045 mg</p>