# PONIEDZIAŁEK 20.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Płatki kukurydziane na mleku 300ml **(GLU PSZ, MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Polędwica sopocka 40g<br>Ser żółty **(MLE**) 40g<br>Papryka 40g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Polędwica sopocka 40g<br>Ser żółty **(MLE)** 40g<br>Papryka 40g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Polędwica sopocka 40g<br>Ser kanapkowy **(MLE)** 40g<br>Papryka b/skórki 40g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Polędwica sopocka 40g<br>Ser kanapkowy (**MLE**) 40g<br>Ogórek 40g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki kukurydziane na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)**<br>Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g (**MLE)**<br>Polędwica sopocka 20g<br>Ser żółty (**MLE**) 30g<br>Herbata czarna 250m |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 30g **(GLU PSZ)**<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Wędlina drobiowa 30g **(MLE)** | | Maślanka **(MLE)** 100ml | |
| **OBIAD** | Zupa szczawiowa z jajkiem (**MLE**,**SEL)** 400ml ( marchew, seler, ziemniaki, pietruszka, szczaw)<br><br>Makaron z sosem bolońskim 250g **(MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)**<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Krem z dyni z dodatkiem imbiru (**MLE**,**SEL)** 400ml ( dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir)<br><br>Makaron z sosem bolońskim 250g **(MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)**<br><br>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Krem z dyni z dodatkiem imbiru (**MLE**,**SEL)** 400ml ( dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir)<br><br>Makaron z sosem bolońskim 250g **(MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)**<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Krem z dyni z dodatkiem imbiru(**MLE**,**SEL)** 400ml ( dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir)<br><br>Makaron z sosem bolońskim 250g **(MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)**<br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Krem z dyni z dodatkiem imbiru (**MLE**,**SEL)** 200ml (dynia, seler, ziemniaki, pietruszka, imbir)<br>Makaron z sosem bolońskim **(MLE, GLU PSZ, SEL, GOR)** 250g<br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia,<br>truskawka, rabarbar, śliwka) 250m |
| **PODWIECZOREK** | | Maślanka 100ml **(MLE)** | | | Mus owocowy 100m |
| **KOLACJA** | Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**<br>Rzodkiewka 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**<br>Rzodkiewka 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**<br>Sałata 20g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**<br>Sałata 20g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g (**GLU PSZ)**<br>Masło 15g (**MLE)**<br>Tyrolska 20g (**GLU PSZ,SOJ,SEL**)<br>Rzodkiewka 30g<br>Herbata czarna 250m |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Jabłko 120 g<br>Wafle ryżowe 10g | | | | |
| **Podsumowanie:** | Energia: 2124 kcal<br>B: 99g<br>T: 83 g<br>NKT: 40g<br>W: 235,5 g<br>C:67,5<br>Bł: 28g<br>Sól: 7 g | Energia: 2050 kcal<br>B: 89,3 g<br>T: 100 g<br>NKT: 36 g<br>W: 320 g<br>C: 55 g<br>Bł: 21 g<br>Sól: 6,5 g | Energia: 2105 kcal<br>B: 88 g<br>T: 56 g<br>NKT: 17 g<br>W: 280 g<br>C: 23 g<br>Bł: 24 g<br>Sól: 6,8 g | Energia: 2203 kcal<br>B: 99,9g<br>T: 86 g<br>NKT: 41g<br>W: 251g<br>C:69,5<br>Bł: 28g<br>Sól: 6,8 g | Energia: 1537 kcal<br>B: 55g<br>T: 65 g<br>NKT: 31g<br>W:172g<br>C:66g<br>Bł: 29g<br>Sól: 4 g |

# WTOREK 21.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Muslli na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>**Pasta twarogowa 40g**<br>Pomidor 50g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>**Pasta twarogowa 40g**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Muslli na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>**Pasta twarogowa 40g**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Muslli na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Wędlina z warzywami 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>**Pasta twarogowa 40g**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Muslli na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Wędlina z warzywami 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>**Pasta twarogowa 20g**<br>Pomidor 30g<br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb żytni 30g **(GLU PSZ)**<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Ser biały chudy 30g **(MLE)** | | Ser biały chudy 30g **(MLE)** | |
| **OBIAD** | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** ( marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy)<br><br>Kotlet schabowy (**GLU PSZ,JAJ)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL**) (marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy)<br><br>Schab duszony (**GLU PSZ,JAJ)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** ( marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy)<br><br>Schab duszony (**GLU PSZ,JAJ)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Buraczki na ciepło 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** ( marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy)<br><br>Schab duszony (**GLU PSZ,JAJ)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa pomidorowa z makaronem 400ml **(MLE,SEL)** ( marchewka, seler, pietruszka, ziemniaki, koncentrat pomidorowy)<br><br>Kotlet schabowy (**GLU PSZ,JAJ)** 60g<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z kapusty pekińskiej 60g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml |
| **PODWIECZOREK** | | Kisiel b/c | | | Kisiel 100ml |
| **KOLACJA** | Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab benedykta 60g **(SEL)**<br>Ogórek 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab benedykta 60g **(SEL)**<br>Ogórek 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab benedykta 60g **(SEL)**<br>Sałata 20g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab benedykta 60g **(SEL)**<br>Sałata 20g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab benedtykta 20g **(SEL)**<br>Ogórek 30g<br><br>Herbata czarna 250ml<br>Alergeny: mleko, gluten, pszenica, gorczyca |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Banan 120 g<br>Wafle ryżowe 10g | | | | |
| **Podsumowanie:** | Energia: 2259 kcal<br>B: 114,5 g<br>T: 90,5 g<br>NKT:33,4g<br>W: 236g<br>C:87g<br>Bł: 28 g<br>Sól: 6,5 g | Energia: 2390 kcal<br>B: 109,3 g<br>T: 95 g<br>NKT: 35 g<br>W: 329 g<br>C: 53 g<br>Bł: 35 g<br>Sól: 7,2 g | Energia: 2355 kcal<br>B: 89 g<br>T: 55 g<br>NKT: 26 g<br>W: 297 g<br>C: 27 g<br>Bł: 23 g<br>Sól: 6,5 g | Energia: 2545 kcal<br>B: 127 g<br>T: 93,5 g<br>NKT:35g<br>W: 291g<br>C:89,5<br>Bł: 24g<br>Sól: 7,5 g | Energia: 1660,5kcal<br>B: 67g<br>T: 65 g<br>NKT:25g<br>W: 193g<br>C:75g<br>Bł: 24 g<br>Sól: 4,3 g |

# ŚRODA 22.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Płatki jaglane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb wieloziarnisty 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta jajeczna z koperkiem 60g<br>Liść sałaty<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta jajeczna z koperkiem 60g<br>Liść sałaty<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki jaglane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta jajeczna z koperkiem 60g<br><br>Liść sałaty<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki jaglane na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta jajeczna z koperkiem 60g<br>Liść sałaty<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki jaglane na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb wieloziarnisty 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta jajeczna z koperkiem 60g<br>Liść sałaty<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb wieloziarnisty 30g **(GLU PSZ)**<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Szynka z indyka 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)** | | Maślanka 100ml **(MLE)** | |
| **OBIAD** | Zupa ogórkowa **(MLE,SEL)** 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki)<br><br>Gulasz myśliwski 80g<br>Kasza gryczana 200g<br>Modra kapusta na ciepło 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa ogórkowa **(MLE,SEL)** 400ml<br>(marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki)<br><br>Gulasz myśliwski 80g<br>Kasza gryczana 200g<br>Modra kapusta na ciepło 150g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa ogórkowa **(MLE,SEL**) 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki)<br><br>Gulasz myśliwski 80g<br>Kasza gryczana 200g<br>Modra kapusta na ciepło 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa ogórkowa **(MLE,SEL)** 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki)<br><br>Gulasz myśliwski 80g<br>Kasza gryczana 200g<br>Modra kapusta na ciepło 150g<br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa ogórkowa **(MLE,SEL)** 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki, ogórki)<br><br>Gulasz myśliwski 80g<br>Kasza gryczana 200g<br>Modra kapusta na ciepło 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml |
| **PODWIECZOREK** | | Maślanka 100ml **(MLE)** | | | Galaretka 100ml |
| **KOLACJA** | Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Ogonówka 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Ogonówka 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Filet drobiowy 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Ogonówka 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Ogonówka 20g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 30g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Wafle ryżowe 9g<br>Serek wiejski 20 g **(MLE)** | | | | |
| **PODSUMOWANIE** | Energia: 2292 kcal<br>B: 90 g<br>T: 68 g<br>NKT:26 g<br>W: 341 g<br>C: 21 g<br>Bł: 41 g<br>Sól: 6,5 g | Energia: 2480 kcal<br>B: 100 g<br>T: 76,4 g<br>NKT: 29 g<br>W: 358 g<br>C: 22 g<br>Bł: 43 g<br>Sól: 7 g | Energia: 2292 kcal<br>B: 90 g<br>T: 68 g<br>NKT:26 g<br>W: 341 g<br>C: 21 g<br>Bł: 41 g<br>Sól: 6,5 g | Energia: 2354 kcal<br>B: 92,5 g<br>T: 70 g<br>NKT:26 g<br>W: 345 g<br>C: 21 g<br>Bł: 41 g<br>Sól: 7,8 g | Energia: 1885 kcal<br>B: 70 g<br>T: 60 g<br>NKT: 19 g<br>W: 258 g<br>C: 13 g<br>Bł: 30 g<br>Sól: 5,4 g |

# CZWARTEK 23.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Ryż na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Mortadela 40g **(JAJ,GOR)**<br>Serek topiony 40g<br>Papryka 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Mortadela 40g **(JAJ,GOR)**<br>Serek topiony 40g<br>Papryka 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Ryż na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Mortadela 40g **(JAJ,GOR)**<br>Serek topiony 40g<br>Sałata 30g<br><br>Herbata czarna 250ml | Ryż na mleku 300ml **(MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Mortadela 40g **(JAJ,GOR)**<br>Serek topiony 40g<br>Sałata 30g<br><br>Herbata czarna 250ml | Ryż na mleku 200ml **(MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Mortadela 40g **(JAJ,GOR)**<br>Serek topiony 40g<br>Papryka 30g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 30g **(GLU PSZ)**<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Filet królewski 30g (GLU PSZ**,SOJ,SEL,GOR)** | | Jogurt naturalny 100ml **(MLE)** | |
| **OBIAD** | Zupa barszcz biały ( marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) 400ml (**MLE,SEL)**<br><br>Naleśniki z twarożkiem 2szt<br>Polewa 50ml<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa barszcz biały ( marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) 400ml (**MLE,SEL)**<br><br>Naleśniki z twarożkiem 2szt<br>Polewa 50ml<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa grysikowa 400ml<br>(**MLE,SEL)**<br>Naleśniki z twarożkiem 2szt<br>Polewa 50ml<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa barszcz biały ( marchew, pietruszka, seler, por, ziemniaki) 400ml (**MLE,SEL)**<br><br>Naleśniki z twarożkiem 2szt<br>Polewa 50ml<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa wywar drobiowy 400ml<br>(**MLE,SEL)**<br><br>Naleśniki z twarożkiem 2szt<br>Polewa 50ml<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml |
| **PODWIECZOREK** | | Jogurt naturalny 100ml **(MLE)** | | | |
| **KOLACJA** | Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Szynka drobiowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Szynka drobiowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Szynka drobiowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Szynka drobiowa 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Szynka drobiowa 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 20g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Pieczywo chrupkie 10 g<br>Jogurt naturalny 150 g (**MLE)** | | | | |
| **PODSUMOWANIE** | Energia: 2060 kcal<br>B:82 g<br>T: 81 g<br>NKT: 31 g<br>W: 252 g<br>C: 35 g<br>Bł: 18 g<br>Sól: 6,6 g | Energia:2430 kcal<br>B: 105 g<br>T: 95 g<br>NKT: 42 g<br>W: 305 g<br>C: 40 g<br>Bł: 35 g<br>Sól: 7,5 g | Energia:2060 kcal<br>B:82 g<br>T: 81 g<br>NKT:31 g<br>W: 252 g<br>C: 35 g<br>Bł: 18 g<br>Sól: 6,6 g | Energia:2265 kcal<br>B: 93 g<br>T: 81 g<br>NKT: 31 g<br>W: 267 g<br>C:35 g<br>Bł: 20 g<br>Sól: 6,6 g | Energia:1750 kcal<br>B: 67 g<br>T: 70 g<br>NKT: 25 g<br>W: 245 g<br>C: 19 g<br>Bł: 15 g<br>**Sól: 5,3 g** |

# PIĄTEK 24.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Płatki żytnie na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta z warzyw sezonowych 60g<br>Filet z indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta z warzyw sezonowych 60g<br>Filet z indyka **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Kasza manna na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta z warzyw sezonowych 60g<br>Filet z indyka (**GLU PSZ,SOJ,SEL)** 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki żytnie na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g (**GLU PSZ**)<br>Masło 15g (**MLE**)<br>Pasta z warzyw sezonowych 60g<br>Filet z indyka (**GLU PSZ,SOJ,SEL)** 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Płatki żytnie na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta z warzyw sezonowych 30g<br>Filet z indyka (**GLU PSZ,SOJ,SEL)**20g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 30g **(GLU PSZ)**<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Serek wiejski 30g (**MLE**) | | Kefir (**MLE)** 100ml | |
| **OBIAD** | Zupa żurek 400g<br>Ryba pieczona **(RYB)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa krem z buraka 400 ml<br>Ryba pieczona (**RYB)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa krem z buraka 400 ml<br>Ryba pieczona **(RYB)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Sałata z olejem 60g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa krem z buraka 400 ml<br>Ryba pieczona (**RYB)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa krem z buraka 400 ml<br>Ryba pieczona (**RYB)** 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z kiszonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml |
| **PODWIECZOREK** | | Sucharki 40g | | | |
| **KOLACJA** | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasztet 40g **(MLE)**<br>Rzodkiewka 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasztet 40g **(MLE)**<br>Rzodkiewka 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasztet 40g **(MLE)**<br>Papryka b/skórki 20g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasztet 40g **(MLE)**<br>Rzodkiewka 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasztet (**MLE)** 30g<br>Rzodkiewka 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Pieczywo chrupkie kukurydziano- ryżowe 9 g<br>Serek twarogowy śmietankowy 15 g (**MLE)** | | | | |
| **PODSUMOWANIE** | Energia: 2450 kcal<br>B: 95 g<br>T: 84 g<br>NKT: 29 g<br>W: 372 g<br>C: 45 g<br>Bł: 37 g<br>Sól: 6,8 g | Energia: 2560 kcal<br>B: 117 g<br>T: 86 g<br>NKT: 30 g<br>W: 389 g<br>C: 48 g<br>Bł: 40 g<br>Sól: 7,4 g | Energia: 2450 kcal<br>B: 95 g<br>T: 84 g<br>NKT: 29 g<br>W: 372 g<br>C: 45 g<br>Bł: 37 g<br>Sól: 6,8 g | Energia: 2467 kcal<br>B: 97 g<br>T: 84 g<br>NKT: 29 g<br>W: 384 g<br>C: 45 g<br>Bł: 37 g<br>Sól: 6,9 g | **Energia: 1993 kcal**<br>**B: 78 g**<br>**T: 56 g**<br>**NKT: 19 g**<br>**W: 278 g**<br>**C: 36 g**<br>**Bł: 25 g**<br>**Sól: 5,3 g** |

# SOBOTA 25.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Kasza kukurydziana na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 100g (**GLU PSZ)**<br>Masło 15g (**MLE)**<br>Dżem 40g<br>Szynka drobiowa **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g<br>Pomidor 50 g<br><br>Herbata czarna 250 ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Dżem 40g<br>Szynka drobiowa **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**40g<br>Pomidor 50 g<br><br>Herbata czarna 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Dżem 40g<br>Szynka drobiowa**(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g<br>Pomidor 50 g<br>Herbata czarna 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g (**GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Dżem 40g<br>Szynka drobiowa**(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g<br>Pomidor 50 g<br><br>Herbata czarna 250 ml | Kasza kukurydziana na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 70g (**GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Dżem 40g<br>Szynka drobiowa **(GLU PSZ,SOJ,SEL)** 40g<br>Pomidor 50 g<br><br>Herbata czarna 250 ml |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 30g (**GLU PSZ**)<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Serek śmietankowy lekki 30g (**MLE)** | | Jogurt **(MLE)** 100ml | |
| **OBIAD** | Zupa kartoflanka (**MLE,SEL)** 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)<br><br>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa kartoflanka (**MLE,SEL)**400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)<br><br>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi 150g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa kartoflanka (**MLE,SEL)** 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)<br><br>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa kartoflanka (**MLE,SEL)** 400ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)<br>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z marchwi 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa kartoflanka (**MLE,SEL)** 200ml<br>( marchew, pietruszka, seler, ziemniaki)<br><br>Wątróbka duszona z jabłuszkiem 60g<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z marchwi 60g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml |
| **PODWIECZOREK** | | Jogurt naturalny 100ml (**MLE)** | | | |
| **KOLACJA** | Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g<br>Ogórek 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g (**GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g<br>Ogórek 50g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Pasta warzywna z kaszą jaglaną 60g<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml | Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Tyrolska 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL)**<br>Pomidor 50g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Pieczywo chrupkie kukurydziano- ryżowe 9 g<br>Serek twarogowy śmietankowy 15 g (**MLE)** | | | | |
| **PODSUMOWANIE** | Energia: 2040 kcal<br>B: 96 g<br>T: 65 g<br>NKT: 27 g<br>W: 241 g<br>C: 26 g<br>Bł: 26 g<br>Sól: 6,7 g | Energia: 2145 kcal<br>B: 102 g<br>T: 72 g<br>NKT: 31 g<br>W: 286 g<br>C: 29 g<br>Bł: 32 g<br>Sól: 7 g | Energia: 2040 kcal<br>B: 96 g<br>T: 65 g<br>NKT: 27 g<br>W: 241 g<br>C: 26 g<br>Bł: 26 g<br>Sól: 6,7 g | Energia: 2089 kcal<br>B: 97 g<br>T: 68 g<br>NKT: 27 g<br>W: 267 g<br>C: 26 g<br>Bł: 26 g<br>Sód: 6,8 g | Energia: 1760 kcal<br>B: 69 g<br>T: 54 g<br>NKT: 20 g<br>W: 246 g<br>C: 20 g<br>Bł: 21 g<br>Sól: 6 g |

# NIEDZIELA 26.11.2023

| Posiłki | DIETA PODSTAWOWA (1) | DIETA Z OGRANICZENIEM ŁATWO PRZYSWAJALNYCH WĘGLOWODANÓW (6) | DIETA ŁATWOSTRAWNA (2) | DIETA BOGATOBIAŁKOWA (9) | DIETA DLA DZIECI (P1) |
|---|---|---|---|---|---|
| **ŚNIADANIE** | Płatki jęczmienne na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Kiełbaska na ciepło 1szt. **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Ketchup 10ml<br>Ser żółty 40g<br>Ogórek 50g<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU PSZ,MLE)** | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Kiełbaska na ciepło 1szt. **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Ketchup 10ml<br>Ser żółty 40g<br>Ogórek 50g<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU PSZ,MLE)** | Płatki jęczmienne na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt. **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Ketchup 10ml<br>Ser żółty 40g<br>Sałata 30g<br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU PSZ,MLE)** | Płatki jęczmienne na mleku 300ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Kiełbaska na ciepło 1 szt. **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Ketchup 10ml<br>Ser żółty 40g<br>Sałata 30g<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU PSZ,MLE)** | Płatki jęczmienne na mleku 200ml **(GLU PSZ,MLE)**<br><br>Chleb pszenno-żytni 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Kiełbaska drobiowa na ciepło 1szt. **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Ketchup 10ml<br>Ser żółty 20g<br>Ogórek 30g<br><br>Kawa zbożowa z mlekiem 250ml **(GLU PSZ,MLE)** |
| **II ŚNIADANIE** | | Chleb graham 30g **(GLU PSZ)**<br>Masło 5g **(MLE)**<br>Wędlina **(JAJ)** | | Maślanka 100ml (**MLE)** | |
| **OBIAD** | Zupa grysikowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)<br><br>Pieczeń Rzymska 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa grysikowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)<br><br>Pieczeń Rzymska 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy b/c (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa grysikowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)<br><br>Pieczeń Rzymska 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Bukiet warzyw na parze 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa grysikowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)<br><br>Pieczeń Rzymska 80g<br>Ziemniaki 200g<br>Surówka z czerwonej kapusty 150g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml | Zupa grysikowa 400ml **(GLU PSZ,MLE,SEL)** (ok.100g marchew, seler, pietruszka korzeń i nać,)<br><br>Pieczeń Rzymska 60g<br>Ziemniaki 100g<br>Surówka z czerwonej kapusty 80g<br><br>Kompot wieloowocowy z cukrem (aronia, wiśnia, truskawka, rabarbar, śliwka) 250ml |
| **PODWIECZOREK** | | Maślanka 100ml **(MLE)** | | | Serek homogenizowany 1szt **(MLE)** |
| **KOLACJA** | Chleb pszenno-żytni 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab Bednarza 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br>Herbata czarna 250ml | Chleb graham 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab Bednarza 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna b/c 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab Bednarza 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 100g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab Bednarza 60g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna 250ml | Bułka weka 70g **(GLU PSZ)**<br>Masło 15g **(MLE)**<br>Schab Bednarza 30g **(GLU PSZ,SOJ,SEL,GOR)**<br>Pomidor 100g<br><br>Herbata czarna 250ml |
| **POSIŁEK DODATKOWY** | Wafle ryżowe 9g<br>Serek wiejski 40 g | | | | |
| **PODSUMOWANIE** | Energia: 2340 kcal<br>B: 96 g<br>T: 67 g<br>NKT: 31 g<br>W: 312 g<br>C: 29 g<br>Bł: 32 g<br>Sól: 5,8 g | Energia: 2420 kcal<br>B: 112 g<br>T: 76 g<br>NKT: 39 g<br>W: 326 g<br>C: 34 g<br>Bł: 38 g<br>Sól: 6 g | Energia: 2340 kcal<br>B: 96 g<br>T: 67 g<br>NKT: 31 g<br>W: 312 g<br>C: 29 g<br>Bł: 32 g<br>Sól: 5,8 g | Energia: 2389 kcal<br>B: 99 g<br>T: 67 g<br>NKT: 31 g<br>W: 320 g<br>C: 30 g<br>Bł: 32 g<br>Sól:6 g | **Energia:1860 kcal**<br>**B: 65 g**<br>**T: 71 g**<br>**NKT: 23 g**<br>**W: 245 g**<br>**C: 19 g**<br>**Bł: 15 g**<br>**Sól: 5,3 g** |