

Data-Dzień 22.12.2023r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rogalik francuski 35g(GLU PSZ MLE JAJ) twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 10g masło extra 82%15g(MLE), bułka pszenna 30g GLU PSZ,) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ,GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	twarożek z koperkiem 80g(MLE) pomidorki koktajlowe 50 g roszponka 10g masło extra 82%15g(MLE), bułka graham50g (GLU PSZ,GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie50g(GLU PSZ,GLU ŻYT) kawa b.c biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II Śniadanie: Jabłko 200g
Obiad	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE), kopytka z serem 250 g(GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 ml kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml	Żurek z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ GLU OW MLE), kopytka z serem 250 g(GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 ml kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Kefir 200 ml (MLE)
Kolacja	Jajka 2 szt gotowane klasa L (JAJ) mix sałat 20g, jogurt owocowy 150g (ML) rzodkiewka 20 g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajka 2 szt gotowane klasa L (JAJ) mix sałat 20g, jogurt naturalny 150g (MLE) masło extra 10g, (MLE) pieczywo graham 80g,GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Kubuś 300 ml	Serek homog. Naturalny 150 g(MLE)
	E;2703,15 .B: 115,40T:85,03 kw.ł: 43,57W:383,35 w tym cukry 132,05 Bł :27,86 sól: 3,77	E; 2505,27 B:138,67 T: 84,81 w.ł :26,82 W:311,80 w tym cukry 57,80 Bł :29,29 sól: 5,23

Data-Dzień 23.12.2023r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) ogórek zielony 50g serek almette z ziołami 30g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) pomidor 45g serek almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) chleb graham100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) paprykarz wołowy130g(GLU PSZ), bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE, SEL) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>kielbasa żywiecka 40g(SOJ) pomidor 45g Serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g(SOJ) pomidor 45g Serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Rogalik francuski (GLU PSZ MLE JAJ)	Bulka 30g GLU PSZ, szynka30g (SOJ)masło10 (MLE)

E;2050,38 .B:91,83 T:68,03 kw.tł 23,52;W:281,85 w tym cukry 72,91
Bl :28,01 sól: 4,66

E; 2066,29 B:99,74 T:69,10 w.tł 35,28;W:277,85 w tym cukry 49,84
Bl : 32,78 sól: 5,42

Data-Dzień 24.12.2023r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ) sałata zielona 10g banan 200g dżem 25g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml(MLE)	pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ) sałata zielona 10g mandarynka 100 g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo graham100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml(MLE) II Śniadanie: Jogurt naturalny
Obiad	Barszcz czerwony czysty z fasolą, 350 ml(SEL,) ryba smażona miruna 140g (GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) surówka z kiszanej kapusty 120 g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z suszu 250 ml	Barszcz czerwony czysty z paluszkami 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ) ryba gotowana miruna 140g(GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) sos grecki 100 (GLU PSZ) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z suszu 250 ml Podwieczorek: Jabłko 200g
Kolacja	Pasztecik podlaski 100g(GLU PSZ,JAJ) Serek Grani 150g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 45g(SOJ) Serek Grani 150g(MLE) pomidor 45g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo graham 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 37g+ serek śmietankowy 20 g (MLE)	Wafle ryżowe 37g+ serek śmietankowy 20 g (MLE)

E;2680,81 .B:109,43 T: 103,10 kw.tł :33,09W:347,34 w tym cukry105,65
Bł :36,56 sól: 7,21

E;2021,16 B:104,14 T: 65,72 w.tł :30,73 W:269,98 w tym cukry 186,35
Bł :32,66 sól: 6,21

Data-Dzień 25.12.2023r Poniedz.	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 350 ml(MLE), serek almette 30g (MLE) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) szynka naturalna 40g (SOJ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Kukurydzianka na mleku 350 ml(MLE), serek almette 30g (MLE) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) szynka naturalna 40g(SOJ) pieczywo graham100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II Śniadanie: Kisiel 250 g
Obiad	Rosół z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL,) udko pieczone 230 g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL,) udko gotowane 230 g surówka z selera 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek : Mandarynka 100g
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek topiony 50g(MLE) papryka świeża 45g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml makowiec 100 g (GLU PSZ JAJ MLE)	kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g(MLE) pomidor 45g, kiwi 70g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Soczek z rurką 200 ml	Jogurt naturalny 150 g(MLE)

E2748,34; B: 123,95 T:97,89 kw.tł :41,17W: 358,58 w tym cukry 106,17
Bł :30,65 sól: 6,83

E;2202,84 B:120,68 T:76,90 w.tł :31,32 W:272,73 w tym cukry 57,39
Bł :30,46 sól: 5,42

Data-Dzień 26.12.2023r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Połudwica sopocka 40g(SOJ) Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidor 45g piernik 100 g(GLU PSZ JAJ MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao250 ml(MLE)	Połudwica sopocka 40g(SOJ) Jogurt naturalny 150 ml (MLE) Pomidor 45g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b. c 250 ml(MLE) II śniadanie Chrupki 15g
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami,350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) połudwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) ryż na sypko 200 (MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 150g, kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ziemniakami,350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) połudwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) ryż na sypko 200 (MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 150g, kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek : Jablko 200g

Kolacja	<p>filet z indyka wędzony 40g(SOJ) sałatka jarzynowa 100g(SEL, JAJ, MLE GOR), serek almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>filet z indyka wędzony 40g(SOJ) sałatka jarzynowa 100g(SEL, JAJ, MLE GOR), serek almette z ziołami 30g (MLE) masło extra 82 % 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E; 2824,31 B: 98,99 T: 95,91 kw.tł : W: 409,10 w tym cukry 139,28 Bł : 35,12 sól: 9,10	E; 2357,24 B: 96,25 T: 85,03 w.tł : 29,76 W: 320,21 w tym cukry 59,56 Bł 36,66: sól: 8,26