

Data-Dzień 29.12.2023r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ser żółty 50g(MLE) jogurt owocowy 125 ml,(MLE) mix sałat 20g, pomidorki koktajlowe 50g, masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) Kawa biała 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)	Twaróg z koperkiem 80g(MLE) jogurt naturalny 150g(MLE) mix sałat 20g masło extra 82 %15g,(MLE) pomidorki koktajlowe 50g bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) Kawa biała b.c 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II śniadanie kisiel 250 ml
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL,) ryż z jabłkami 300g,(MLE) drożdżówka z serem 50g(MLE JAJ, GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryż z jabłkami 300g,(MLE) kiwi 100g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Chrupki 15g
Kolacja	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g, (JAJ, MLE, RYB) sałata zielona 10g, masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 100g, (JAJ, MLE, RYB) sałata zielona 10g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)
	E;2622,67 .B: 101,55 T: kw.tł : 31,68W:430,77 w tym cukry BI :33,76 sól:5,08	E; 2175,47 B:95,50 T:48,70 kw.tł : 25,04W: 353,53 w tym cukry 58.58 BI :29,65 sól: 4,12

Data-Dzień 30.12.2023r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350g(GLU PSZ MLE JAJ), sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli. 80G (JAJ,MLE GOR) kielbasa szynkowa wieprz. 40g(SOJ) masło extra 82 %15g,(MLE) mandarynka100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Makaron na mleku 350g(GLU PSZ MLE JAJ), Sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ,MLEGOR) Kielbasa szynkowa wieprz. 40g(SOJ) masło extra 82 %15g,(MLE) mandarynka 100g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie Chrupki 15g
Obiad	Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) Pieczeń z indyka pieczona 70g sos własny 100 (GLU,PSZ) surówka z marchewki i ananase150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Krupnik350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) Pieczeń z indyka duszona 70g sos własny 100g (GLU,PSZ) surówka z marchewki 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Kiwi 100g
Kolacja	szynka naturalna 40G (SOJ) papryka konserwowa 50g serek homo 150g(MLE) masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g,(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Szynka naturalna 40G (SOJ) Serek homo 150g(MLE) Pomidor 50g masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g,(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Sok Kubuś 300 ml	Sok pomidorowy 330 ml

E;2370,07 .B: 107,21T:75,26 kw.tł :W:331,89 w tym cukry 126,78
Bł : 30,15 sól: 8,30

E; 2129,87 B: 110,44 T:68,75 kw.tł :33,88 W: w tym cukry 67,38
Bł :31,13 sól: 9,32

Data-Dzień 31.12.2023r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidor 45g rogalik francuski 50g(GLU PSZE MLEJAJ) masło extra 82 % 15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml(MLE)	Kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 15g,(MLE) pomarańcza 250g pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c250 ml(MLE) II śniadanie Jogurt naturalny 150g(MLE)
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ, JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kapusta gotowana 150g(GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Ryżowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ, SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) sałatka z kapusty pekińskiej 120g, kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Chrupki 15g
Kolacja	Serek hochland 22,5g,(MLE) rzodkiewki 20g, połędwica sopocka 40g(SOJ) sałata lodowa 20g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek śmietankowy 20g (MLE) sałata lodowa 20g połędwica sopocka 40 (SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml

PD	Sok owocowo- warzywny 330 ml	Sok owocowo- warzywny 330 ml
	E; 2504,49.B:91,60 T:101,39 kw.tł :W: 322,90 w tym cukry 96,54 Bl :32,02 sól: 6,75	E;2036,53 B:92,31 T:62,27 kw.tł :28,67 W: w tym cukry 79,61 Bl :37,05 sól: 5,12

Data-Dzień 01.01.2024r Poniedz.	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Jajko 1szt.Klasa L(JAJ) szynka naturalna 40g(SOJ) pomidor 45g sernik 100g (MLE, JAJ, GLU, PSZ) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	Jajko 1szt.Klasa L(JAJ) szynka naturalna 40g(SOJ) pomidor 45g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml(MLE) II śniadanie Jablko 150g
Obiad	Kalafiorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) pieczeń ze schabu 65g, sos własny 100 g(GLU PSZ) sałatka z buraka 150g ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Kalafiorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) potrawka wołowa + sos własny 130 ml(GLU PSZ MLE SEL) sałatka z buraka 150g ziemniaki 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Kefir 200 ml(MLE)
Kolacja	Filet z indyka wędzony 40g, (SEL) serek Grani 150g (MLE) papryka świeża45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Filet z indyka wędzony 40g, (SEL) serek Grani 150g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml

PD	Jogurt owocowy 125 ml(MLE)	Jogurt naturalny (MLE)
	E;2537,85 B:126,02T: 85,08 kw.tł :44,48 W: 329,28w tym cukry 103,05 Bł : 23,72sól: 7.07	E; 2072,65 B: 110,76T: 68,04kw.tł : 35,26 W: 268,12w tym cukry 75,53 Bł : 26,76 sól: 6,22