

Data- Dzień 3.01.2024 Środa	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek z koperkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Jablko 150g</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) zraz 82g w sosie w pieczarkowym 100g (GLU PSZ, JAJ MLE) mizéria 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Pomidorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) klops 85 g (GLU PSZ, JAJ) sos koperkowy 100 ml(MLE GLU PSZ) ćwikła z kminkiem 150G sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Sok warzywny 330 ml</p>
Kolacja	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) rzodkiewka 20g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa ML(JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>
PD	Chrupki 15g+serek śmietankowy 20g(MLE)	Chrupki 15 g+serek śmietankowy 20g(MLE)
	E;2339,25 B:97,96 T: 91,13 kw.tł : 43,73 W:294,98 w tym cukry 78,40 Bl : 25,86 sól: 6,97	E; 2308,96 B:105,23 T: 78,77 kw.tł : 35,98 W: 312,82 w tym cukry 75,80 Bl :35,86 sól: 10.37

Data-Dzień 4.01.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350 ml(GLU PSZ JAJ MLE), szynka konserwowa 40g(SOJ) miód 25g pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g GLU PSZ,) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml(GLU PSZ JAJ MLE), szynka konserwowa 40g(SOJ) pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham50g (GLU PSZ,GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Pomarańcza 250 g</p>
Obiad	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) gulasz z mięsa od szynki 130g (GLU PSZ) kasza na sypko 150 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) gulasz z mięsa od szynki dietetyczny 130 g (GLU PSZ MLE SEL) kasza na sypko 150 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</p>
Kolacja	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek homog150g (MLE) papryka czerwona 50g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek homog150g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c z cytryną 250 ml</p>
PD	Jogurt owocowy 125 ml (MLE)	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E; 2385,08 B:101,05 T: 95,20 kw.tł : 44,63 W: 292,85 w tym cukry 80,60Bł : 23,25sól: 5,51	E; 2276,65B: 105,32T: 93,85 kw.tł : 47,31 W:267,20 w tym cukry 56,42 Bł : 28,72 sól: 6,28

Data-Dzień 5.01.2024r Piątek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p style="text-align: center;"> pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g pomidor koktajlowy 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) </p>	<p style="text-align: center;"> pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g pomidor koktajlowy 50g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ) kawa biała inka b c. 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) </p> <p>II śniadanie Kisiel 250 ml</p>
Obiad	<p style="text-align: center;"> Koperkowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE JAJ) ryba smażona miruna 140g(GLU PSZ, JAJ, RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty 150g mix sałat 20g, ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Koperkowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE JAJ) ryba gotowana miruna 140g(GLU PSZ, JAJ, RYB) sos grecki 150g (GLU PSZ) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p> <p>Podwieczorek Jogurt 150g (MLE)</p>
Kolacja	<p style="text-align: center;"> Serek Grani 150 (MLE), dżem 25g rogalik francuski 35GLU PSZ MLE JAJ) masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Serek Grani 150(MLE), ogórek zielony 50g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml </p>
PD	Sok pomidorowy 330 ml	Sok pomidorowy 330 ml
	E; 2386,71B: 93,67 T: 93,73 kw.tł :34,24 W: 308,30 w tym cukry 102,16 BI : 31,42 sól: 6,68	E; 1966,04 B:99,56 T: 62,87 kw.tł : 29,57 W: 267,97w tym cukry64,21 BI : 33,58sól: 7,56

Data-Dzień 6.01.2024 Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Serek mozzarella 40g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 45g szarlotka 100g (GLU PSZ JAJ MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p>	<p>Serek mozzarella 40(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 45g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kawa biała inka 250 ml (MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ)</p> <p>II śniadanie Kefir 200 g (MLE)</p>
Obiad	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) Karkówka duszona 65g+sos własny 100 g(GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE) ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g (MLE) ziemniaki 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek Marchewka paluszki 50g,</p>
Kolacja	<p>Filet z indyka wędzony 40g(SOJ) serek hochland 22,5g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Filet z indyka wędzony 40g(SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata lodowa 20g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200 ml	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)

E; 2355,91 B:90,73 T: 90,00 kw.tł : 38,97W: 309,86 w tym cukry 120,61 BI : 27,50 sól: 5,89

E; 1948,46 B: 98,08 T:81,70 kw.tł : 41,11 W: 219,82 w tym cukry 38,60 BI : 28,53 sól: 6,17

Data-Dzień 7.01.2024 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g(MLE) połędwica sopocka 40g(SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao 250 ml (MLE)	twarożek z koperkiem 80g(MLE) połędwica sopocka 40g(SOJ) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE) II śniadanie Chrupki 15g
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 230g surówka z selera i jabłka 50g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Bulka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Serek homog. Owocowy 150g (MLE)	Serek homog. naturalny 150g (MLE)

E; 2396,19 B: 137,99 T:77,43 kw.tł :34,66 W: 301,54 w tym cukry 117,95 BI : 29,03 sól: 4,98

E;2349,53 B:151,96 T:82,28 kw.tł : 43,71 W: 265,31w tym cukry 52,63 BI :30,25 sól: 5,70

Data-Dzień 8.01.2024r Poniedz.	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE), kielbasa żywiecka 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g, masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Ryż na mleku 350 ml (MLE), kielbasa żywiecka 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie: Jablko 150g
Obiad	Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) kotlet pożarski 120 (JAJ, GLU PSZ) sałatka grecka 120g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) klops drobiowy 85 g(JAJ, GLU PSZ) sałatka grecka z jogurtem naturalnym 120g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), serek almette 30g(MLE)
Kolacja	Śledź w śmietanie 130g, (JAJ,MLE,RYB) mix sałat 20g, drożdżówka 50g GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Sałatka z tuńczyka 120g (JAJ,MLE,RYB) ogórek kiszony 50g mix sałat 20g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)

E;2663,88 B:101,99 T: 105,17 kw.tł :36,13 W: 340,68 w tym cukry 84,20 BI : 25,60 sól: 8,42

E; 2143,96 B: 105,63 T:70,09 kw.tł : 32,66 W: 288,01 w tym cukry 41,37 BI : 29,93 sól:6,40

Data-Dzień 9.01.2024r Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) ogórek zielony 50g rzodkiewki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidor 45g rukola 10g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie: Sok pomidorowy 330
Obiad	Ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL,) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) makaron 150 (MLE JAJ) surówka z białej kapusty 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL,) polędwiczki po debreczyńsku 150g (GLU PSZ) makaron 150 (MLE JAJ) surówka z włoskiej kapusty 150g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)

Kolacja	<p>Pasztecik podlaski 100g(GLU PSZ, JAJ SOJ) 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</p>	<p>Połudwica sopocka 40g(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</p>
PD	Kubuś 330 ml	Wafle ryżowe 37g+ serek śmietankowy 20 g (MLE)
	E;2587,23 B: 103,99 T:97,44 kw.tł :36,49 W: 339,29w tym cukry 119,13 BI : 30,17 sól: 7,97	E;2546,92 B: 123,46 T:88,61 kw.tł :39,09 W: 330,54 w tym cukry 52,57 BI :31,99 sól: 9,81