

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	Grysikowa 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	Grysikowa 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,) połudwiczki 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,) połudwiczki 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	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	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
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

Data-Dzień 10.01.2024 Środa	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), ser żółty 50g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) jabłko 200g 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>Kukurydzianka na mleku 350(GLU PSZ,MLE), Almette 30g (MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) Jabłko 200 ml masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata bc. z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</p>
Obiad	<p>Ogórkowa z ryżem350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) klops 85g(GLU PSZ, JAJ,) marchewka z groszkiem 150g (GLU PSZ MLE) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ryżowa 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g(GLU PSZ, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jabłka150g mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych b.c 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Kisiel 250 ml</p>
Kolacja	<p>szynka konserwowa 40g(SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>szynka konserwowa 40g(SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c 250 ml</p>
PD	Rogalik francuski 50g (GLU PSZ JAJ MLE)	Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
	E;2531,79 B:106,14T: 94,29 kw.tł :44,85W: 331,51 w tym cukry 102,06 Bl : 33,22sól: 10,96	E;2323,78 B: 122,45T: 68,54 w.tł :35,61 W:320,36 w tym cukry 66,97 Bl :31,76 sól: 8,65

Data-Dzień 11.01.2024 Czwartek	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ), kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidorki koktajlowe 50 g 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), jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ), kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidorki koktajlowe 50 g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50 g(GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Jablko 150g</p>
Obiad	<p>Pomidorowa z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL, MLE) bitki wołowe duszone 60g +sos własny100g (GLU PSZ,) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Pomidorowa z makaronem350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL, MLE) bitki wołowe duszone 60g +sos własny 100G (GLU PSZ,MLE) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) 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>Polędwica sopocka 40g(SOJ) serek hochland 22,5g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) papryka świeża 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g(SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Serek homo owocowy150g (MLE)	Serek homo nat. 150 g (MLE)
	E;2369,22 B: 118,84T:84,30 kw.tł42,51 W:296,16 w tym cukry102,68 BI : 24,13 sól: 4,85	E; 2394,67 B:128,22 T:95,05 w.tł :48,13 W: 272,29 w tym cukry51.58 BI :30,89 sól:5,76

Data-Dzień 12.01.2024r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twaróg 80g (MLE) miód 25g, kiwi 100g 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)	twaróg 80g (MLE) pomidor 45g kiwi 100g masło extra 82%15g(MLE), bułka graham50g (GLU PSZ,GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie50g(GLU PSZ,GLU ŻYT) kawa biała inka b.c 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II Śniadanie: Chrupki 15g
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	Pasta z makreli 100g(RYB,MLE), sałata zielona 10g, masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Pasta z tuńczyka i twarogu 120g, (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	Jogurt owocowy 150g (MLE)	Jogurt naturalny 150g (MLE)
	E; 2671,26 B:120,04 T: 88,49 kw.tł 42,97 W: 361,22 w tym cukry 104,68 Bł : 24,28 sól: 5,69	E; 2337,76 B135,76: T:75,44 kw.tł W: 293,61 w tym cukry46,08 Bł : 28,77 sól: 4,56

Data-Dzień 13.01.2024 Sobota	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350ml.(MLE JAJ) kiełbasa żywiecka 40g, (SOJ) ogórek zielony 50g, serek almette 30g (MLE) masło extra 82% 15g,(MLE) chleb mieszany pszenno żytni 100g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną, 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350ml.(MLE JAJ) kiełbasa żywiecka 40g, (SOJ) sałata zielona 10g, serek almette 30g (MLE) masło extra 82% 15g,(MLE) chleb mieszany pszenno żytni 100g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną, 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Pomarańcza 200g</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ, MLE, SEL), indyk pieczony 70g, sos własny 100 ml, (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem 150g, ziemniaki z koperkiem 180g (MLE), kompot z owoców mieszanych 250g, .</p>	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), indyk duszony 70g, sos własny 100 ml, (GLU PSZ) ćwikła z kminkiem 150g, ziemniaki z koperkiem 180g (MLE), kompot b.c z owoców mieszanych 250g, .</p> <p>Podwieczorek Jogurt naturalny 150 g(MLE)</p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g,(MLE) szynka got 40g(SOJ) pomidor 45g, masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Serek Grani 150g,(MLE) szynka got 40g(SOJ) pomidor 45g masło extra 82% 10g,(MLE), pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250ml</p>
PD	Sok Kubaś 300 ml	Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
	E; 2309,47 B:100,00 T: 77,86 kw.tł 33,73 W: 313,72 w tym cukry: 115,43 Bł : 21,93 sól: 7,01	E;2316,09 B:115,11 T: 84,76 kw.tł 40,58 W: 284,74 w tym cukry 59,92 Bł : 21,67 sól: 8,09

Data-Dzień 14.01.2024 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa szynkowa wp. 40g(SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli,80 (JAJ,MLE,GOR) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao250 ml(MLE)	kielbasa szynkowa wp 40g(SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g,(JAJ,MLEGOR) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml(MLE) II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml
Obiad	Pieczarkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PSZ,JAJ MLE) ziemniaki z koperkiem180g(MLE) kapusta gotowana150g(GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Jarzynowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) potrawka drobiowa 130g (GLU PSZ, MLE SEL) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) surówka z selera 150g, (GLU PSZ,MLE SEL) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Mandarynka 100g
Kolacja	Serek śmietankowy 20g(MLE) papryka 45g, polędwica sopocka 40g(SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 40g(SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Serek śmiet 20g (MLE) +wafle ryżowe 37 g	Serek śmiet 20g (MLE) +wafle ryżowe 37 g
	E;2359,83 B:95,99 T: 87,07 kw.tł 32,25 W: 312,68 w tym cukry67.81 Bł : 28,54 sól: 5,25	E;1981,16 B:91,41 T: 65,60 kw.tł 32,95 W: 273,10 w tym cukry44,97 Bł :32,74 sól: 6,46