

Data-Dzień 15.01.2024 Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Makaron na mleku 350 ml(GLU PSZ JAJ MLE), szynka konserwowa 40g(SOJ) dżem 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	Makaron na mleku 350 ml(GLU PSZ JAJMLE), 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 II Śniadanie: Mandarynka 100 g
Obiad	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	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 Podwieczorek: Bułka 30g,(GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
Kolacja	kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek homog 150g (MLE) rzodkiewki 20g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek homog150g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata zielona 10g pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Serek almette 30g (MLE) chrupki 15g
	E;2495,08 B: 99,78T: 105,96 kw.tł 46,74 W: 297,77 w tym cukry 90,45 Bł :23,86 sól: 6,50	E;2321,92 B:115,19 T: 93,85 kw.tł 47,28 W: 268,42 w tym cukry48,68 Bł :27,98 sól: 6,56

Data-Dzień 16.01.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml(GLU JĘCZ MLE), parówka drobiowa 70g(GLU PSZ,SOJ), ketchup 20g, kiwi 100g serek śmiet almette 30 g(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka hotelowa 30g, (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml(GLU JĘCZ MLE), Serek śmietankowy almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) kiwi 100g poldwica sop. 40 (SOJ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g, (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250g II Śniadanie: Chrupki 15g
Obiad	Koperkowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE JAJ) gołąbki leniwe 120g, (GLU PSZ JAJ) sos pomidorowy 100 ml(GLU PSZ,MLE), ziemniaki 180g(MLE) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Koperkowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE JAJ) pulpet drobiowy 85g(JAJ,GLU PSZ,MLE) sos pomidorowy 100 ml(GLU PSZ,MLE), sałata zielona 10g ziemniaki 180 g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
Kolacja	Jajko gotowane klasa L(JAJ), sałatka jarzynowa 100g(SEL, JAJ, MLE, GOR), szynka naturalna 40g(,SEL) masło extra 82%10 g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną, 250ml	Jajko gotowane klasa L(JAJ), sałatka jarzynowa 100g(SEL, JAJ, MLE GOR), szynka naturalna 40g(,SEL) masło extra 82%10 g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną, 250ml
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E; 2603,20 B: 93,64T: 100,01 kw.tł 44,18 W:326,38 w tym cukry 106,14 Bł :32, sól:8,11	E;2206,73 B:106,56 T: 72,59 kw.tł31,48 W:299,35 w tym cukry 52,16 Bł :34,18 sól: 7,69

Data-Dzień 17.01.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 45g banan 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>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), twarożek z koperkiem 80g(MLE) kielbasa szynkowa wieprzowa 40g(SOJ) pomidor 45g mandarynka 100g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50 g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka z kurczaka 30 g (SOJ)</p>
Obiad	<p>Krem brokułowy z groszkiem ptysiowym 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) pieczeń z karkówki 65g+sos własny 70 g(GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE) ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 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 woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek Jablko 150g</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;2448,42 B:100,39 T:97,06 kw.tł 46,13 W: 306,58 w tym cukry 52,16 125,53 Bł :24,98 sól: 5,07	E; 2278,87 B: 118,79T:84,68 kw.tł 41,05 W:278,13 w tym cukry 57,42 Bł :34,72 sól:6,45

Data-Dzień 18.01.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE), 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	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE), pomidor koktajlowy 50g masło extra 82 %15g, (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie Pomarańcza 250 ml
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL,) filet z kurczaka w sosie warzywnym 150g (GLU PSZ) ryż150g (MLE) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 150g (GLU PSZ) ryż 150g (MLE) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml II podwieczorek Kefir 200 g (MLE)
Kolacja	Polędwica sopocka 40g, (SOJ) drożdżówka z serem, 40g(MLE, JAJ, GLU PSZ) mandarynka 1 szt masło extra 82 % 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Polędwica sopocka 40g, (SOJ) serek śmietankowy 20g (MLE) ogórek zielony 50g mandarynka 1 szt masło extra 82 % 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml
PD	Kubuś 300ml	Chleb graham 50g (PSZ GLU) masło 10g (MLE) szynka (SOJ)
	E;2490,77 B: 90,89T: 77,93 kw.tł 34,14 W: 371,36 w tym cukry112.60 Bł :29.39 sól: 5,48	E; 2304,66 B:107,99 T:70,77 kw.tł 36,72 W: 325,24 w tym cukry 50,86 Bł : 32,03 sól: 6,31

Data-Dzień 19.01.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ, GOR) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g, jabłko 200g 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)	pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ, GOR) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g, jabłko 200g 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) II śniadanie Chleb graham 50g (GLU PSZ) masło 10 (MLE) serek śmiet. 20G (MLE)
Obiad	Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba smażona miruna 140g(GLU PSZ,JAJ, RYB MLE) surówka z czerwonej kapusty150g mix sałat 20g, ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba gotowana miruna 140g(RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Kiwi 100g
Kolacja	Serek Grani 150 (MLE), miód 25g pomidor 45g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek Grani 150(MLE), pomidor 45g masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 125 g (MLE)	Jogurt naturalny 150 g (MLE)
	E;2349,75 B:93,53 T:83,90 kw.tł 30,01 W:319.08 w tym cukry81.02 BI :27,54 sól: 4,82	E;2152,79 B: 105,18T: 71,38 kw.tł 35,19 W: 291,20 w tym cukry 62,14 BI : 37,57 sól: 6,26

Data-Dzień 20.01.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron 350 ml(GLU PSZ MLE JAJ), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt owocowy 125 ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron 350 ml(GLU PSZ MLE JAJ) filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt naturalny 150 ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Gruszka 150 g</p>
Obiad	<p>Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) zraz 82g w sosie własnym70g (GLU PSZ,JAJ) sałatka z buraka 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Grysikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) klops 85 g (GLU PSZ,JAJ) buraczki gotowane 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek Sok pomidorowy 330 ml</p>
Kolacja	<p>kielbasa 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</p>	<p>kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek Almette 30g(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	Serek homo 150 g (MLE)	Serek homo 150 g (MLE)
	E;2464,88 B: 107,85T:94,44 kw.tł 49,83W: 308,50 w tym cukry 89,57 Bl :26.00 sól: 9,06	E;2247,16 B:113,45 T: 79,57 kw.tł 39,32 W:285,10 w tym cukry 63.10 Bl :31,55 sól: 9,65

Data-Dzień 21.01.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g(MLE) polędwica 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) polędwica 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) sałata zielona 10g 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 z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) sałata zielona 10g 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.cz cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)	Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)
	E;2177,36B: 119,83T 72,46 kw.tł 31,73W:276,17 w tym cukry 92,86 BI :28,97sól:4,80	E;2128,61 B:136,99 T: 65,90 kw.tł 33,96W:261,99 w tym cukry 50,32 BI : 30,33 sól: 5,54