

Data-Dzień 22.01.2024r Poniedziałek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Kukurydzianka na mleku 350 ml(MLE ), parówka wieprzowa 80g(GLU,SOJ MLE), ketchup 20g,(GLU PSZ) ogórek zielony 50g roszponka 10g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka hotelowa 30g, (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml</p>	<p>Kukurydzianka na mleku 350 ml(MLE) szynka drobiowa 40g,( SOJ ), masło extra 82 %15g,(MLE) pomidor koktajlowy 50g, roszponka 10g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g, (GLU PSZ) herbata b.c z cytryną 250ml</p> <p><b>II śniadanie Kefir 200g(MLE)</b></p>
Obiad	<p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE ) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ, JAJ) kiwi 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE ) makaron z mięsem mielonym i warzywami+sos pomidorowy 300g (GLU PSZ, JAJ, SEL MLE) kiwi 1 szt kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek Chrupki 15g</b></p>
Kolacja	<p>Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ,MLE,RYB) sałata zielona 10g, serek śmietankowy 20g(MLE) masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g,(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Sałatka z tuńczyka 120g, (JAJ,MLE,RYB) serek śmietankowy 20g(MLE) sałata zielona 10g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g,(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Krakersy 45g(GLU PSZ)</b>	<b>Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b>
	E;2558,03 B:91,40 T: 99,40 kw.tł 35,23W:338,34 w tym cukry 86,07 Bł :28,22 sól: 8,30	E;2183,92 B:103,58 T: 66,31 kw.tł 28,26 W:308,36 w tym cukry 40,31 Bł :30,29 sól: 6,57

Data-Dzień 23.01.2024 Wtorek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350g(GLU PSZ, GLU JĘCZ MLE), ser żółty 50g(MLE) kielbasa żywiecka 40g(SOJ) mix sałat 20g oliwki 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	Płatki jęczmienne na mleku 350(GLU PSZ,GLU JĘCZ MLE), twarożek z koperkiem 80g(MLE) kielbasa żywiecka 40g(SOJ) mix sałat 20g pomidor koktajlowy 50g, masło extra 82 %15g,(MLE) bułka graham 50g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie Jogurt naturalny 150 ml (MLE)</b>
Obiad	Ogórkowa z ryżem350 ml(GLU PSZ SEL, MLE ) klops 85g(GLU PSZ, JAJ) marchewka z groszkiem 150g ( GLU PSZ MLE) sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g	Zupa ryżowa 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE ) pulpet wołowy 85g+ sos koperkowy 100g(GLU PSZ, JAJ, MLE) surówka z marchwi i jabłka150g sałata lodowa 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500g  <b>Podwieczorek Pomarańcza 250 g</b>
Kolacja	szynka konserwowa 40g(SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	szynka konserwowa 40g(SOJ) serek Almette 30g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) pomidor 45g, pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD.	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>	<b>Sok pomidorowy 330ml</b>
	<b>E; 2269,78 B:92,31 T:90,06 kw.tł43,21 W:287,63 w tym cukry78,70 BI :29,70 sól: 10,71</b>	<b>E;2038,88 B: 100,22T:55,75 kw.tł28,94 W: 303,16 w tym cukry 67,29 BI :37,07 sól: 6,74</b>

Data-Dzień 24.01.2024r Środa	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE)),  kiełbasa szynkowa wp. 40g(SOJ)  sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli,80 (JAJ,MLE GOR)  mandarynka 100g  masło extra 82 %15g,(MLE)  bułka pszenna 30g (GLU PSZ)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 50(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE),  kiełbasa szynkowa wp 40g(SOJ)  sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g,(JAJ,MLE GOR)  mandarynka 100g  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 m l</p> <p><b>II śniadanie Sok pomidorowy 330ml</b></p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE)  pieczeń z indyka 70g  sos własny 100g(GLU PSZ)  ćwikła z chrzanem150g,  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p>	<p>Krupnik 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE)  filet z indyka duszony 70g  sos własny 100g(GLU PSZ, SEL MLE)  ćwikła z kminkiem150g,  ziemniaki z koperkiem 180g (MLE)  kompot z owoców mieszanych 250 ml  woda mineralna 500 ml</p> <p><b>Podwieczorek Kiwi 100g,</b></p>
Kolacja	<p>Szynka naturalna 40g, ( SOJ )  Serek homog 150g (MLE)  papryka konserwowa 50g,  masło extra 82 % 10g,(MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka naturalna 40g, ( SOJ )  Serek homog 150g (MLE)  pomidor 50g,  masło extra 82 % 10g,(MLE)  pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT)  herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200ml	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E; 2133,32 B:104,97 T:70,71 kw.tł 31,81W: 280,81 w tym cukry 90,82 Bł : 21,63 sól: 7,26	E; 2140,98 B:118,15 T:74,31 kw.tł35,85 W: 265,07 w tym cukry58,77 Bł :28,85sól: 8,88

<b>Data-Dzień</b> <b>25.01.2024r</b> <b>Czwartek</b>	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
<b>Śniadanie</b>	Manna na mleku 350g( <b>GLU PSZ,MLE</b> ), kielbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE,</b> ) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g, <b>(MLE)</b> bułka pszenna 30g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g( <b>GLU PSZ,MLE</b> ), kielbasa krakowska sucha 40g( <b>SOJ</b> ) serek mozzarella 40g ( <b>MLE,</b> ) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 % 15g, <b>(MLE)</b> bułka grahamka 50g ( <b>GLU PSZ</b> ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g( <b>GLU PSZ ŻYT</b> ) herbata bc. z cytryną 250 ml  <b>II śniadanie Jogurt naturalny 150 g(MLE)</b>
<b>Obiad</b>	Pomidorowa z makaronem 350 ml( <b>GLU PSZ SEL,MLE JAJ</b> ) kotlet mielony 85g ( <b>GLU PSZ,JAJ MLE</b> ) mizeria 150g ( <b>MLE</b> ) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml( <b>GLU PSZ SEL, MLE JAJ</b> ) klops 85 g ( <b>GLU PSZ,JAJ</b> ) sałata zielona ze śmietaną 50g ( <b>MLE, JAJ</b> ) ziemniaki z koperkiem 180g ( <b>MLE</b> ) kompot bc. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml  <b>Podwieczorek Mandarynka 100g</b>
<b>Kolacja</b>	Połudwica sopocka 40g, ( <b>SEL</b> ) Serek hochland 22,5( <b>MLE</b> ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g, <b>(MLE)</b> pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata z cytryną 250 ml	Połudwica sopocka 40g, ( <b>SEL</b> ) Serek śmietankowy 20g ( <b>MLE</b> ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g, <b>(MLE)</b> pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g( <b>GLU PSZ GLU ŻYT</b> ) herbata bc.z cytryną 250 ml
<b>PD</b>	<b>Kubuś 300ml</b>	<b>Chleb 50g, (GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>
	<b>E; 2481,08 B:99,87 T:94,22 kw.tł 46,28W:321,55 w tym cukry 106,69 Bł :26,09 sól: 9,38</b>	<b>E; 2317,05 B: 111,18 T: 284,30 kw.tł W:284,30 w tym cukry 44,18 Bł : 28,69sól: 10,32</b>

Data-Dzień 26.01.2024r Piątek	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
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) <b>II Śniadanie: Jabłko 200g</b>
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 <b>Podwieczorek: Kefir 200 ml (MLE)</b>
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) herbatab.c z cytryną 250 ml
PD	<b>Jogurt owocowy 150 ml(MLE)</b>	<b>Jogurt naturalny 150 ml(MLE)</b>
	E;2714,47 B:123,65 T:97,28 kw.tł 47,70 W: 348,78 w tym cukry102,5 Bł :24,25 sól: 5,98	E;2311,87 B:134,71 T:289,26 kw.tł 38,89 W: 289,26 w tym cukry 53,47 Bł :28,95 sól: 4,55

Data-Dzień 27.01.2024r Sobota	<b>Dieta pełna</b>	<b>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</b>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(<b>GLU PSZ, GLU OWS MLE</b>), filet z indyka wędzony 40g(<b>SOJ</b>) ogórek zielony 50g serek almette z ziołami 30g (<b>MLE</b>) masło extra 82 %15g,(<b>MLE</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 350g(<b>GLU PSZ, GLU OWS MLE</b>), filet z indyka wędzony 40g(<b>SOJ</b>) pomidor 45g serek almette 30g (<b>MLE</b>) masło extra 82 %15g,(<b>MLE</b>) chleb graham100g(<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p><b>II Śniadanie: Pomarańcza 250g</b></p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, MLE</b> ) paprykarz wołowy130g(<b>GLU PSZ</b>), bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g(<b>MLE</b>) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml(<b>GLU PSZ SEL, MLE</b> ) potrawka wołowa 130 g (<b>GLU PSZ MLE, SEL</b>) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g(<b>MLE</b>) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml</p> <p><b>Podwieczorek: Chrupki 15g</b></p>
Kolacja	<p>kielbasa żywiecka 40g(<b>SOJ</b>) pomidor 45g  Serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>) masło extra 82 % 10g,(<b>MLE</b>) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g(<b>SOJ</b>) pomidor 45g  Serek śmietankowy 20g (<b>MLE</b>) masło extra 82 % 10g,(<b>MLE</b>) pieczywo graham 80 (<b>GLU PSZ GLU ŻYT</b>) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	<b>Serek homog. owocowy 150g (MLE)</b>	<b>Serek homog. naturalny 150g (MLE)</b>
	<b>E;2202,63 B: 111,89T:70,80 kw.łł 35,15 W: 293,19 w tym cukry 98,71 BI : 27,22 sól: 4,55</b>	<b>E;2122,89 B:111,49 T: 75,91 kw.łł 39,12W:264,55 w tym cukry52,42 BI :32,24 sól: 4,65</b>

<b>Data- Dzień</b> 28.01.2024 Niedziela	<h1>Dieta pełna</h1>	<h1>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h1>
<b>Śniadanie</b>	kiełbasa szynkowa wp. 40g(SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao250 ml(MLE)	kiełbasa szynkowa wp 40g(SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100(GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml(MLE)  <b>II Śniadanie: Sok pomidorowy 330 ml</b>
<b>Obiad</b>	Pieczarkowa z makaronem350 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 makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE JAJ ) 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  <b>Podwieczorek: Chleb 50g, (GLU PSZ )masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)</b>
<b>Kolacja</b>	Serek almette śm. 30g(MLE) papryka 45g, połędwica sopocka 40g(SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Serek almette śm. 30g (MLE) pomidor 45g połędwica 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	<b>Drożdżówka z serem, 40g(MLE,JAJ,GLU PSZ)</b>	<b>Wafle ryżowe 0 ,37g + serek śmietankowy 20 g (MLE)</b>
	<b>E; 2445,01B:100,69 T: 92,39 kw.tł 33,28 W: 318,39 318,39 w tym cukry89,04 BI :30,79 sól: 5,34</b>	<b>E; 2119,94 B:108,03 T: 77,72 kw.tł 39,11 W: 265,22 w tym cukry53.19 BI :35,78 sól: 7,40</b>