

Data-Dzień 29.01.2024 Poniedziałek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>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</p>	<p>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</p> <p>II śniadanie: Kisiel 250 ml</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 gryczana nasypko 150 (MLE GLU PSZ) sałatka wiosenna 120g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Pomarańcza 250 g</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka z kurczaka 30 g (SOJ)
	E:2495,08 B:99,78 T:105,96 W:297,77 kw.tł :46,74 w tym cukry:90,45 Bł:23,86 sól:6,50	E:2536,09B:118,03 T:94,74 W: 320,07kw.tł: 47,19w tym cukry:66,28 Bł:34,24 sól:6,40

Data-Dzień 30.01.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Ryż na mleku 350 ml (GLU PSZ), szynka naturalna 40g(SOJ) twaróg ze szczypiorkiem 80 (MLE) mandarynka 1 szt ok. 100 g masło extra 82 % 15g,(MLE) bułka pszenna 30 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml(MLE)</p>	<p>Ryż na mleku 350 ml (GLU PSZ), szynka naturalna 40g(SOJ) twaróg z koperkiem 80 (MLE) mandarynka 1 szt ok. 100 g masło extra 82 % 15g,(MLE) bułka grahamka 50 g pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c.z cytryną 250 ml(MLE)</p> <p>II śniadanie: Kefir 200 g (MLE)</p>
Obiad	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) zraz 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ, JAJ) sałatka z buraka 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL,) klops 85 g (GLU PSZ, JAJ) buraczki gotowane 150g sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b. c. z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>Pasztecik podlaski 100g, (MLE) ogórek konserwowy 50g, rogalik francuski 30g(GLU PSZ JAJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Szynka 40g (SOJ) pomidor 45g, sałata zielona 10g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Ser homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Ser homogenizowany naturalny 150g (MLE)
	E:2475,24 B:107,00 T:91,49 W:318,65 kw.tł:40,76 w tym cukry:117,37 Bł:25,05 sól:6,67	E:2073,77 B:112,41 T:73,72 W:254,65 kw.tł:37,20 w tym cukry: 51,08 Bł:27,95 sól: 5,46

Data-Dzień 31.01.2024r Środa	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 20 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 20g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) kiwi 100g polędwica sopocka 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 Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
Obiad	Brokułowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, JAJ MLE) pieczeń z karkówki 65g+sos własny 100 g(GLU PSZ) surówka z marchwi i ananasa 150g (MLE) ziemniaki 180g(MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Brokułowa z makaronem 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 Podwieczorek : Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
Kolacja	Jajko gotowane klasa L(JAJ), sałatka jarzynowa 100g (SEL, JAJ, MLE, GOR), szynka gotowana 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 gotowana 40g,(SEL) masło extra 82%10 g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną, 250ml
PD	Soczek z rurka 200 ml	Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka 30 g (SOJ)
	E:2687,24B: 96,66T:115,51 W:331,67 kw.tł :46,28 w tym cukry:124,23 Bł:31,64 sól:6,49	E:2285,20 B:115,04 T:74,59 W:309,06 kw.tł:36,81 w tym cukry:59,38 Bł:40,60 sól:8,68

Data- Dzień 1.02.2024 Czwartek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE,) 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</p>	<p>Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kiełbasa żywiecka 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE,) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka grahamka 50g (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>Kapuśniak z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 150 (GLU PSZ JAJ) sałata zielona g10 kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Jarzynowa ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g makaron 150 (GLU PSZ JAJ) sałata zielona g 10 kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 180g (MLE)</p>
Kolacja	<p>Polędwica sopocka 40g, (SEL) Serek hochland 22,5(MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Polędwica sopocka 40g, (SEL) Serek śmietankowy 20g (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 150g(MLE)
	E:2323,70 B:98,05 T:87,23 W:299,02 kw.tł :38,86 w tym cukry:77,12 Bł:24,55 sól: 6,88	E:2178,27 B:108,72 T:70,57 W:291,31 kw.tł :32,06 w tym cukry:43,16 Bł:27,81 sól:6,81

Data-Dzień 2.02.2024 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 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) </p>	<p style="text-align: center;"> 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) </p> <p>II śniadanie: Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) serek almette 30g (MLE)</p>
Obiad	<p style="text-align: center;"> Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) 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;"> Kalafiorowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) ryba gotowana miruna 140g(RYB) sos grecki 100g (GLU PSZ SEL) mix sałat 20g ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml </p> <p>Podwieczorek: Jogurt naturalny 180g(MLE)</p>
Kolacja	<p style="text-align: center;"> 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 </p>	<p style="text-align: center;"> Serek Grani 150(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	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2339,59 B:91,15 T:84,42 W:319,89 kw.tł:30,05 w tym cukry:100,87 Bł:31,78 sól:6,49	E:2180,49 B:109,46 T:71,77 W:294,28 kw.tł :35,31 w tym cukry:64,67 Bł:39,66 sól:8,11

Data-Dzień 3.02.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka 350 ml(GLU PSZ MLE), 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	Kukurydzianka 350 ml(GLU PSZ MLE), filet z indyka wędzony 40g(SOJ) jogurt naturalny150 ml(MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml II śniadanie: Mandarynka 100g
Obiad	Fasolowa z ziemniakami 350 ml(GLU PSZ SEL) risotto warzywne z mięsem 300g sos pieczarkowy 100 (MLE GLU PSZ) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Zupa ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE) risotto warzywne z mięsem 300g sos koperkowy 100 (MLE GLU PSZ) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Chrupki 15g
Kolacja	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	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 z cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)	Wafle ryżowe 37g+serek śmietankowy 20g(MLE)
	E:2511,60 B:110,53 T:73,75 W:369,34 kw.tł:35,91 w tym cukry:70,41 Bł:35,62 sól:5,80	E:2112,45 B:102,43 T:57,78 W:310,45 kw.tł:27,45 w tym cukry:35,38 Bł:29,19 sól:4,82

Data-Dzień 4.02.2024r 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 Sok pomidorowy 330ml
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 jabłka150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g(MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Kefir 200 g (MLE)
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	Sok Kubuś 300 ml	Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka 30 g (SOJ)
	E: 2279,88B:115,66 T:71,52 W:309,69 kw.tł: 31,06w tym cukry:122,66 Bł:32,27 sól:5,16	E:2204,57 B:142,77 T:66,50 W:276,64 kw.tł:34,12 w tym cukry:59,43 Bł:36,00 sól:7,85