

Data-Dzień 5.02.2024 Poniedziałek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Ryż na mleku 350 ml (MLE), kiełbasa szynkowa wieprzowa 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), kiełbasa szynkowa wieprzowa 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: Kisiel 250 ml
Obiad	Krupnik 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	Krupnik 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: Pomarańcza 250 g
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	Ser homogenizowany owocowy 150g (MLE)	Ser homogenizowany naturalny 150g (MLE)
	E: 2713,70B:121,14 T:103,23 W:338,19 kw.tł :39,32 w tym cukry107,31: Bł: 25,33sól: 7,54	E:2273,02 B:111,36 T:83,36 W:286,00 kw.tł :39,97 w tym cukry: 58,90Bł: 31,17 sól:6,05

Data-Dzień 6.02.2024 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: Kefir 200 g (MLE)
Obiad	Ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL,) południczki 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,) południczki 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 :Chrupki 15g
Kolacja	Pasztecik podlaski 75g(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	Południca sopočka 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	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka z kurczaka 30 g (SOJ)
	E:2615,87 B:105,24 T:100,62 W:336,13 kw.tł : 37,67w tym cukry:43,00 Bł: 26,13 sól: 8,35	E: 2536,14B:132,07 T:90,46 W:314,33 kw.tł : 39,51w tym cukry:41,82 Bł:30,55 sól:8,88

Data-Dzień 7.02.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	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	Kukurydzianka na mleku 350(GLU PSZ,MLE), Serek 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 b.c. z cytryną 250 ml II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
Obiad	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	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 Podwieczorek: Sok pomidorowy 330ml
Kolacja	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	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
PD	Soczek z rurka 200 ml	Chrupki 15g +serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2422,07 B:102,24 T:83,98 W:329,91 kw. tł :39,03 w tym cukry:115,10 Bł:30,45 sól: 10,50	E: 2224,39 B:123,33 T:60,20 W: 315,74 kw.tł :29,98w tym cukry:67,57 Bł: 36,55 sól: 9,53

Data- Dzień 8.02.2024 Czwartek	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ, GLU OWS MLE), kiełbasa krakowska sucha 40g(SOJ) pomidorki koktajlowe 50 g dżem 25g 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), 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 makaronem 350 ml(GLU PSZ JAJ ,SEL, MLE) bitki wołowe duszone 60g +sos własny 100g (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 makaronem 350 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: Koktajl truskawkowy 180g (MLE)</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	Jogurt owocowy 125 ml(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E:2156,67 B: 96,81T:73,80 W:288,74 kw.tł :36,81 w tym cukry:92,75 Bł: 24,56 sól:4,89	E:2019,97 B:108,33 T:64,80 W:266,67 kw.tł :31,08 w tym cukry:50,36 Bł:30,89 sól: 5,07

Data-Dzień 9.02.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	rogalik francuski 40g (GLU PSZ MLE JAJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) banan 200g bułka pszenna 30g (GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 82% 15g,(MLE) kawa biała, 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE)	pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) banan 200g bułka graham 50 g(GLU PSZ) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) masło extra 82% 15g,(MLE) kawa biała, 250 ml (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) II Śniadanie: Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) serek almette 30g (MLE)
Obiad	Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) makaron z serem 250 (MLE JAJ GLU PSZ) jogurt owocowy 150g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Barszcz czerwony z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE) makaron z serem 250g (MLE JAJ GLU PSZ) jogurt naturalny 150g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Jogurt naturalny 180g(MLE)
Kolacja	Pasta z makreli wędzonej z serem żółtym 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 100g, (JAJ,MLE,RYB) sałata zielona 10g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną b.c. 250 ml
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2607,25 B:100,24 T:89,61 W:364,85 kw.tł:41,09 w tym cukry:138,84 Bł:28,87 sól:7,81	E:24,6,22 B:116,96 T:74,38 W:335,09 kw.tł :36,40 w tym cukry: 79,67Bł:35,20 sól: 6,73

Data-Dzień 10.02.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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: Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ, MLE, SEL), indyk pieczony 70g, sos własny 100 ml, (GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g, ziemniaki z koperkiem 180g (MLE), kompot z owoców mieszanych 250g, .</p>	<p>Grycikowa 350 ml (GLU PSZ, MLE, SEL), indyk duszony 70g, sos własny 100 ml, (GLU PSZ) ćwikła z kminkiem150g, ziemniaki z koperkiem 180g (MLE), kompot b.c z owoców mieszanych 250g, .</p> <p>Podwieczorek: Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g,(MLE) szynka naturalna 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 naturalna 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 Kubuś 300 ml	Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka 30 g (SOJ)
	E:2361,70 B:107,72 T:74,56 W:327,05 kw.tł :31,69 w tym cukry:116,50 Bł:22,69 sól:6,23	E:279,43 B:117,10 T:83,02 W:281,85 kw.tł :38,64 w tym cukry:49,21 Bł:30,74 sól:7,12

Data-Dzień 11.02.2024r 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 330ml
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:Kiwi 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	Jogurt owocowy 125 g(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E: 2325,35B: 97,05T: 87,15W:302,20 kw.tł :32,34 w tym cukry: Bł:27,24 sól:5,26	E:1962,15 B:98,15 T:68,43 W:254,67 kw.tł :33,88 w tym cukry:47,20 Bł:31,89 sól: 6,67

