

Data-Dzień 19.02.2024r Poniedz.	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 pszenna 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 graham 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g, (GLU PSZ) herbata b.c z cytryną 250ml</p> <p>II śniadanie Kefir 200g(MLE)</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>Podwieczorek Chrupki 15g</p>
Kolacja	<p>Salatka 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 z cytryną 250 ml</p>	<p>Salatka z tuńczyka 120g, (JAJ MLE RYB) serek śmietankowy 20g(MLE) sałata zielona 10g, masło extra 10g, (MLE) pieczywo graham 80g,(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E: 2447,00B:92,52 T:88,40 W:334,61 kw.tł:33,00 w tym cukry:92,33 Bł:29,00 sól:9,06	E:2242,57 B:105,19 T:67,03 W:322,25 kw.tł:28,43 w tym cukry:50,29 Bł:35,22 sól:8,32

Data-Dzień 20.02.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
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 graham 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) 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 Podwieczorek Pomarańcza 250 g
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 graham 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD.	Serek homog. owocowy 150g (MLE)	Serek homog. naturalny 150g (MLE)
	E:2523,66 B:115,07 T:94,10 W:317,72 kw.tł:46,12 w tym cukry:104,20 Bł: 26,61sól:10,79	E:2357,05 B:123,79 T:85,72 W:289,15 kw.tł:43,48 w tym cukry:59,64 Bł: 31,93sól:5,83

Data-Dzień 21.02.2024r Środa	<h2>Dieta pełna</h2>	<h2>Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 350 ml (GLU PSZ JAJ MLE) kielbasa 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), kielbasa 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 graham 50(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie Sok pomidorowy 330ml</p>
Obiad	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL) pieczeń z indyka 70g sos własny 100g(GLU PSZ) ćwikła z chrzanem150g (MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml</p>	<p>Grycikowa 350 ml(GLU PSZ SEL) 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>Podwieczorek Kiwi 100g,</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 graham 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Soczek z rurką 200ml	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E:2262,04 B:107,08 T:67,58 W:318,44 kw.tł:29,76 w tym cukry:89,44 Bł:22,38 sól:6,96	E: 2156,19B:119,94 T:67,44 W:283,33 kw.tł:31,64 w tym cukry:58,63 Bł:30,49 sól:8,63

Data-Dzień 22.02.2024r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE), kielbasa krakowska sucha 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 ŻYT) herbata z cytryną 250 ml	Manna na mleku 350g(GLU PSZ,MLE) kielbasa krakowska sucha 40g(SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g,(MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ) pieczywo graham 50g(GLU PSZ ŻYT) herbata bc. z cytryną 250 ml II śniadanie Koktajl truskawkowy 190 g(MLE)
Obiad	Pomidorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL,MLE JAJ) kotlet mielony 85g (GLU PSZ JAJ MLE) mizeria 150g (MLE) sałata zielona 10g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Pomidorowa z makaronem 350 ml(GLU PSZ SEL, MLE JAJ) klops 85 g (GLU PSZ JAJ) sałata zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot bc. z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek Mandarynka 100g
Kolacja	Połudwica sopocka 40g, (SOJ) 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	Połudwica sopocka 40g, (SOJ) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo graham 80g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata bc.z cytryną 250 ml
PD	Kubuś 300ml	Chleb 50g, (GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (SOJ)
	E:2434,47 B:98,55 T:94,12 W:311,30 kw.tł:46,27 w tym cukry:101,69 Bł:25,01 sól:7,02	E:2125,30 B:105,07 T:87,80 W:242,28 kw.tł:42,51 w tym cukry:42,94 Bł:25,88 sól:7,77

Data-Dzień 23.02.2024r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Rogalik francuski 40g(GLU PSZ MLE JAJ) twarożek ze szczypiorkiem 80g(MLE) pomidorki koktajlowe 50 g roszonek 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 roszonek 10g masło extra 82%15g(MLE), bułka graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g(GLU PSZ GLU ŻYT) kawa b.c biała inka 250 ml(MLE GLU ŻYT GLU JĘCZ) II Śniadanie: Jabłko 200g
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 500 ml (MLE)
Kolacja	Pasta z makreli 100g (RYB MLE) sałata zielona 10g, masło extra 82 %10g,(MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g, 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 graham 80g, GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 125 ml(MLE)	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E:2668,00B:122,13 T:99,90 W:332,88 kw.tł:49,15 w tym cukry:109,59 Bł:24,75 sól:5,95	E:2383,43 B:143,95 T:74,92 W:297,97 kw.tł: 38,88w tym cukry:53,32 Bł:28,76 sól:4,88

Data-Dzień 24.02.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) filet z indyka wędzony 40g(SOJ) ogórek zielony 50g serek almette z ziołami 30g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Owsianka na mleku 350g(GLU PSZ GLU OWS MLE) filet z indyka wędzony 40g(SOJ) pomidor 45g serek almette 30g (MLE) masło extra 82 %15g,(MLE) chleb graham 100g(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p> <p>II Śniadanie: Kisiel 250 g</p>
Obiad	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) paprykarz wołowy130g(GLU PSZ) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml</p>	<p>Koperkowa z ryżem 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) potrawka wołowa 130 g (GLU PSZ MLE SEL) bukiet warzyw gotowany(kalafior,brokuł,marchew) 150g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml</p> <p>Podwieczorek: Chleb 50g, (GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka gotowana 30g (SOJ)</p>
Kolacja	<p>kielbasa żywiecka 40g(SOJ) pomidor 45g Serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>kielbasa żywiecka 40g(SOJ) pomidor 45g Serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml</p>
PD	Krakersy 150g	Serek homog. naturalny 150g (MLE)
	E:2177,81 B:92,06 T:76,57 W:294,26 kw.tł:34,1676,26 w tym cukry: Bł:28,01 sól:5,45	E:2259,49 B:117,59 T:85,19 W:271,12 kw.tł:45,09 w tym cukry:46,52 Bł: 30,90sól:5,87

Data-Dzień 25.02.2024 Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	kielbasa 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)	kielbasa szynkowa wp 40g(SOJ) pasta z jaj z ziel 80g (MLE JAJ GOR) jabłko 200g masło extra 82 %15g,(MLE) pieczywo graham 100 (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml(MLE) II Śniadanie: Gruszka 150 g
Obiad	Pieczarkowa z makaronem350 ml(GLU PSZ SEL JAJ MLE) kotlet schabowy 90g (GLU PS 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 Podwieczorek: Chleb 50g, (GLU PSZ)masło10g(MLE), szynka naturalna 30g (MLE)
Kolacja	Serek almette śm. 30g (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 almette śm. 30g (MLE) pomidor 45g polędwica sopocka 40g(SOJ) masło extra 82 % 10g,(MLE) pieczywo graham 80 (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 0 ,37g + serek śmietankowy 20 g (MLE)	Wafle ryżowe 0 ,37g + serek śmietankowy 20 g (MLE)
	E:2307,23 B:102,47 T:89,10 W:289,10 kw.tł:32,33 w tym cukry:117,25 Bł:29,99 sól:5,02	E:2151,53 B:104,40 T:77,55 W:276,91 kw.tł:39,19 w tym cukry:61,45 Bł:35,61 sól:5,88