

Data-Dzień 26.02.2024 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 graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie: Kisiel 250 ml
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 zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) 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 gryczana nasypko 150 (MLE GLU PSZ) sałatka zielona ze śmietaną 50g (MLE JAJ) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Pomarańcza 250 g
Kolacja	kielbasa krakowska sucha 40g (SOJ) serek homogenizowany 150g (MLE) rzodkiewki 20g 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 homogenizowany 150g (MLE) masło extra 82 % 10g,(MLE) sałata zielona 10g pieczywo graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Kubuś 300 ml	Chleb graham 50 g (GLU PSZ) masło 10 g (MLE) szynka z kurczaka 30 g (SOJ)
	E:2323,79 B:98,73 T:88,29 W:297,45 kw.tł:45,05 w tym cukry:114,49 Bł:27,11 sól:5,58	E:2458,83 B:117,76 T:89,81 W:311,40 kw.tł:46,48 w tym cukry:62,51 Bł:32,89 sól:6,27

Data- Dzień 27.02.2024 Wtorek	<h2 style="text-align: center;">Dieta pełna</h2>	<h2 style="text-align: center;">Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów</h2>
Śniadanie	<p style="text-align: center;"> Ryż na mleku 350 ml (MLE) 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 żytnie50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml (MLE) </p>	<p style="text-align: center;"> Ryż na mleku 350 ml (MLE) 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 graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c.z cytryną 250 ml (MLE) </p> <p>II śniadanie: Kefir 500 g (MLE)</p>
Obiad	<p style="text-align: center;"> Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) zraz 82g w sosie własnym 100g (GLU PSZ JAJ) sałatka wiosenna 120g ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Kupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) klops 85 g (GLU PSZ JAJ) sos pomidorowy 100g (GLU PSZ MLE) sałatka wiosenna 120g 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 style="text-align: center;"> Pasztecik podlaski 75g (MLE SOJ) ogórek konserwowy 50g, rogalik francuski 40g (GLU PSZE JAJ MLE) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml </p>	<p style="text-align: center;"> Szynka 40g (SOJ) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80(GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b. c. z cytryną 250 ml </p>
PD	<p>Ser homogenizowany owocowy 150g (MLE)</p>	<p>Ser homogenizowany naturalny 150g (MLE)</p>
	<p>E:2626,15 B:105,45 T:102,41 W:333,29 kw.tł: 44,60 w tym cukry: 109,03 109,03 Bł: 24,49 sól:5,88</p>	<p>E: 2361,07 B:123,46 T:85,04 W:289,90 kw.tł:41,35 w tym cukry:46,65 Bł:27,46 sól:5,79</p>

Data-Dzień 28.02.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 350 ml (GLU JĘCZ GLU PSZ MLE) parówka drobiowa 80g (GLU PSZ SOJ) ketchup 20g kiwi 100g serek śmietankowy 20g (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 GLU PSZ MLE) serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) kiwi 100g polędwica sopocka 40 (SOJ) pieczywo graham 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 ziemniaki 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Brokułowa z makaronem350 ml (GLU PSZ SEL JAJ MLE) potrawka wołowa 130g (GLU PSZ SEL MLE) surówka z marchwi i jabłka 150g ziemniaki 180g (MLE) kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek : Sok pomidorowy 330ml
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 graham 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:2676,14 B:97,24 T:114,15 W:331,37 kw.tł:44,87 w tym cukry:123,52 Bł:31,65 sól:6,61	E:2292,05 B:115,35 T:74,65 W:310,68 kw.tł:36,82 w tym cukry:60,23 Bł:41,32 sól:8,71

Data-Dzień 29.02.2024 Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 350g (GLU PSZ,MLE) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g papryka 45g 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) kielbasa szynkowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g pomidor 45g masło extra 82 %15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ) pieczywo graham50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml II śniadanie: Jablko 150g
Obiad	Kapuśniak z ziemniakami, 350 ml(GLU PSZ SEL) filet z kurczaka w sosie warzywnym 200g makaron 150 (GLU PSZ JAJ) sałata zielona 10g kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	Jarzynowa ziemniaczana 350 ml(GLU PSZ SEL MLE) filet z kurczaka w sosie pomidorowo- warzywnym 200g makaron 150 (GLU PSZ JAJ) sałata zielona 10g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml Podwieczorek: Koktajl truskawkowy 190g (MLE)
Kolacja	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	Polędwica sopocka 40g (SEL) Serek śmietankowy 20g (MLE) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo graham 80 g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Jogurt owocowy 150 ml(MLE)	Jogurt naturalny 150g(MLE)
	E:2359,35 B:97,41 T:82,06 W:320,64 kw.tł:36,63 w tym cukry:72,61 Bł:25,03 sól:7,24	E:2089,06 B:104,91 T:64,29 W:286,87 kw.tł:30,37 w tym cukry:45,22 Bł:27,51 sól:5,90

Data-Dzień 1.03.2024 Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g rzodkiewki 20g jabłko 200g serek śmietankowy 20g (MLE) 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>pasta z jaj z ziel. 80g (MLE JAJ GOR) sałata zielona 10g jabłko 200g serek śmietankowy 20g (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham 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>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>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 150g (MLE)</p>
Kolacja	<p>Serek Grani 150g (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>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</p>
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2362,09 B:95,23 T:84,56 W:321,20 kw.tł:30,11 w tym cukry:102,95 Bł:31,93 sól:6,51	E: 2197,82 B:113,29 T:71,85 W:294,43 kw.tł:35,36 w tym cukry:65,07 Bł:39,34 sól:8,13

Data-Dzień 2.03.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Kukurydzianka 350 ml (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) jogurt owocowy 150 ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata z cytryną 250 ml</p>	<p>Kukurydzianka 350 ml (MLE) filet z indyka wędzony 40g (SOJ) jogurt naturalny150 ml (MLE) masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo graham100g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p> <p>II śniadanie: Mandarynka 100g</p>
Obiad	<p>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</p>	<p>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</p> <p>Podwieczorek Chrupki 15g</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 graham 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml</p>
PD	Krakersy 45g (GLU PSZ)	Ser homogenizowany naturalny 150g (MLE)
	E:2707,13 B:110,06 T:85,29 W:392,89 kw.tł:38,31 w tym cukry:73,00 Bł:35,94 sól:6,84	E:2334,51 B:117,51 T:74,17 W:313,91 kw.tł:37,20 w tym cukry: 37,76 Bł:29,18 sól:4,97

Data-Dzień 3.03.2024r Niedziela	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	twarożek ze szczypiorkiem i rzodkiewką 80g (MLE) polędwica sopocka 40g (SOJ) pomarańcza 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) pomarańcza 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 makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko pieczone 230g surówka z selera z brzoskwiniami 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot z owoców mieszanych 250 ml	Rosół z makaronem 350 ml (GLU PSZ JAJ SEL) udko gotowane 230g surówka z selera i jabłka 150g (SEL MLE) ziemniaki z koperkiem 180g (MLE) kompot b.c. z owoców mieszanych 250 ml Podwieczorek Kefir 500 g (MLE)
Kolacja	Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) szynka naturalna 40g (SOJ) pomidor 45g 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) pomidor 45g masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c. z cytryną 250 ml
PD	Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)	Wafle ryżowe 37g + serek śmietankowy 20g (MLE)
	E:2095,67 B:118,46 T:70,62 W:260,08 kw.tł:31,02 w tym cukry:79,63 Bł:26,26 sól:5,00	E: 2039,99 B:146,49 T:55,68 W:245,07 kw.tł:27,93 w tym cukry:52,97 Bł:31,55 sól:7,21