

Data-Dzień 18.03.2024r Poniedz.	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) parówka drobiowa 70g (GLU SOJ MLE) ketchup 20g (GLU PSZ) ogórek zielony 50g roszonek 10g masło extra 82 %15g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka pszenna 30g (GLU PSZ) herbata z cytryną 250ml	Kukurydzianka na mleku 300 ml (MLE) szynka drobiowa 40g (SOJ) masło extra 82 %15g (MLE) pomidor koktajlowy 50g, roszonek 10g pieczywo graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) bułka graham 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250ml II śniadanie: Kefir 500g (MLE)
Obiad	Jarzynowa z ziemniakami 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) makaron z mięsem i sosem spaghetti 300g (GLU PSZ JAJ GOR) kiwi 1 szt kompot z owoców mieszanych 250 ml woda mineralna 500 ml	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 Podwieczorek: Chrupki 15g
Kolacja	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 z cytryną 250 ml	Sałatka 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
PD	Sok pomidorowy 330ml	Sok pomidorowy 330ml
	E:2304,62 B:88,50 T:77,94 W:326,39 kw.tł:29,15 w tym cukry:87,77 Bł:27,81 sól:6,92	E:2252,69 B:111,62 T:66,01 W:320,33 kw.tł:45,63 w tym cukry: 45,62 Bł: 34,04 sól:6,99

Data-Dzień 19.03.2024 Wtorek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Płatki jęczmienne na mleku 300g (GLU PSZ, GLU JĘCZ MLE) ser żółty 50g (MLE) kiełbasa drobiowa 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 300 (GLU PSZ GLU JĘCZ MLE) twarożek z koperkiem 80g (MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) mix sałat 20g 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: Jogurt naturalny 150 ml (MLE)
Obiad	Ogórkowa z ryżem 350 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: Chleb 50g (GLU PSZ), masło10g (MLE), szynka drobiowa 30g (SOJ)
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 Grani 150g (MLE)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2294,45 B:104,81 T:292,58 W:292,58 kw.tł:38,34 w tym cukry:79,85 Bł:26,38 sól:9,58	E:2309,98 B:130,58 T:74,67 W:295,87 kw.tł:39,39 w tym cukry:44,72 Bł:32,33 sól:8,34

Data-Dzień 20.03.2024r Środa	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Makaron na mleku 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) poledwica sopocka 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, ogórka, cebuli,80g (JAJ MLE GOR) mandarynka 100g 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 300 ml (GLU PSZ JAJ MLE) poledwica sopocka 40g (SOJ) sałatka z jaj, groszku, dietetyczna 80g (JAJ MLE GOR) mandarynka 100g 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</p> <p>II śniadanie : Sok pomidorowy 330ml</p>
Obiad	<p>Krupnik 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) 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>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>Podwieczorek: Chrupki 15g</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: 2223,69 B:106,81 T:70,77 W:301,76 kw.tł:31,68 w tym cukry:107,56 Bł:22,12 sól:6,82	E:2132,52 B:120,95 T:71,58 W:266,31 kw.tł:33,67 w tym cukry:48,76 Bł:28,83 sól:8,58

Data-Dzień 21.03.2024r Czwartek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	Manna na mleku 300g (GLU PSZ MLE) kiełbasa drobiowa40g (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 300g (GLU PSZ MLE) kiełbasa drobiowa 40g (SOJ) serek mozzarella 40g (MLE) mix sałat 20g oliwki 20g masło extra 82 %15g (MLE) bułka grahamka 50g (GLU PSZ GLU ŻYT) pieczywo graham 50g (GLU PSZ ŻYT) herbata bc. z cytryną 250 ml II śniadanie: Jogurt naturalny 150 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	Połędwica 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	Połędwica 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	Chrupki 15 g
	E:2433,08 B:92,08 T:93,71 W:319,92 kw.tł:38,53 w tym cukry:99,11 Bł:28,73 sól:6,69	E: 2056,09 B:94,67 T:74,48 W:265,72 kw.tł:34,87 w tym cukry:38,48 Bł:26,56 sól:6,36

Data-Dzień 22.03.2024r Piątek	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Drożdżówka 50g (GLU PSZ MLE JAJ) Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) papryka 45g 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)</p>	<p>Jajko gotowane 1 szt klasa L (JAJ) pomidorki koktajlowe 50g 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)</p> <p>II Śniadanie: Jabłko 200g</p>
Obiad	<p>Kapuśniak 350 ml (GLU PSZ SEL) kopytka z serem 250g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p>	<p>Zupa ziemniaczana 350 ml (GLU PSZ SEL MLE) kopytka z serem 250 g (GLU PSZ JAJ MLE) surówka z marchwi 150 g kompot b.c z owoców mieszanych 250 ml Woda mineralna 500 ml</p> <p>Podwieczorek: Kefir 500 ml (MLE)</p>
Kolacja	<p>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</p>	<p>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</p>
PD	Jogurt owocowy 150 ml(MLE)	Jogurt naturalny 150 ml(MLE)
	E:2654,18 B:115,07 T:99,73 W:337,94 kw.tł:42,51 w tym cukry:115,68 Bł:27,23 sól:6,41	E: 2281,22 B:133,59 T:73,66 W:285,33 kw.tł:37,00 w tym cukry:50,89 Bł:28,25 sól: 4,97

Data-Dzień 23.03.2024r Sobota	Dieta pełna	Dieta z ograniczeniem łatwo przyswajalnych węglowodanów
Śniadanie	<p>Owsianka na mleku 300g (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 300g (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 wołowy 130g (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: Sok pomidorowy 330</p>
Kolacja	<p>szynka naturalna 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>szynka naturalna 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 45g (GLU PSZ)	Serek Grani 150g (MLE)
	E:2094,09 B:88,66 T:67,81 W:296,75 kw.tł:31,01 w tym cukry:74,74 Bł:28,64 sól:5,17	E:1933,17 B:107,64 T:57,05 W:263,77 kw.tł:30,13 w tym cukry:56,71 Bł:32,53 sól:7,47

Data-Dzień 24.03.2024 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 100g (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 100g (GLU PSZ GLU ŻYT) kakao b.c 250 ml (MLE) II Śniadanie: Jogurt naturalny 150 g (MLE)
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: Gruszka 150g
Kolacja	Serek almette śm.30g (MLE) papryka 45g polędwica sopocka 40g (SOJ) masło extra 82 % 10g (MLE) pieczywo mieszane pszenno żytnie 80g (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 80g (GLU PSZ GLU ŻYT) herbata b.c z cytryną 250 ml
PD	Kefir 500 ml (MLE)	Kefir 500ml (MLE)
	E:2445,16 B:115,42 T:90,18 W:308,57 kw.tł:34,06 w tym cukry:84,60 Bł:30,60 sól:6,10	E:2195,00 B:114,15 T:76,17 W:279,92 kw.tł:36,71 w tym cukry:68,04 Bł:33,02 sól:5,97